Universidade Federal de Pelotas
Escola Superior de Educação Física
Mestrado em Educação Física

DISSERTAÇÃO

Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

Lidiane Amanda Bevilacqua

Pelotas, 2013

LIDIANE AMANDA BEVILACQUA

DISSERTAÇÃO

Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de mestre em Educação Física (área de concentração: Atividade Física e Saúde).

Orientador: Prof. Dr. Airton José Rombaldi

Pelotas, 2013

Dados Internacionais de Publicação (CIP)

B571q Bevilacqua, Lidiane Amanda
Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS / Lidiane Amanda Bevilacqua; Airton José Rombaldi, orientador. – Pelotas, 2013.
144 f.; il.

Disserta../aluno/Fichas/Educa__o_F_sica/Lidiane Amanda Bevilacqua.txt (Mestrado em Educação Física), ESEF, Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2013.

1. Academias . 2. Qualidade de Vida. I. Rombaldi, Airton José . II. Título.

CDD: 796

Catalogação na Fonte: Patrícia de Borba Pereira CRB:10/1487
Universidade Federal de Pelotas

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Airton José Rombaldi (Orientador)
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Felipe Fossati Reichert
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Samuel de Carvalho Dumith
Fundação Universidade Federal do Rio Grande (FURG)

De tudo ficaram três coisas:
a certeza de que estamos sempre começando...
a certeza de que é preciso continuar...
a certeza de que seremos interrompidos
antes de terminar...

Façamos da interrupção um caminho novo...
Da queda, um passo de dança...
Do medo, uma escada...
Do sonho, uma ponte...
Da procura, um encontro.
(Fernando Sabino)

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me dar saúde, força e coragem, para seguir adiante e cumprir mais essa etapa.

A minha família, pelo apoio e incentivo, e compreender a razão da distância em busca de um sonho se concretizando. Dedico a vocês.

A Tati e o Gleidson pela acolhida repentina na nova cidade e toda a ajuda que me foi dada. Minha mais querida companheira desde a faculdade, comigo sempre que precisei. Obrigada! Sem você teria sido bem mais complicado.

Ao meu orientador, professor Dr. Airton José Rombaldi, além de excelente professor, uma pessoa admirável, competente e excelente profissional. Obrigada pela acolhida e por toda a contribuição nesses dois anos de mestrado. O acaso o fez meu orientador, mas se pudesse, não escolheria outra pessoa diferente.

Aos colegas e agora amigos do consórcio: Tiago, Mateus e Gesi. Nem tudo ocorreu como planejávamos, mas valeu pelo aprendizado e a certeza de que a tentativa foi sempre pelo melhor.

Aos nossos queridos entrevistadores, sem vocês a tarefa teria sido muito mais trabalhosa. Muito Obrigada!

Aos professores das academias que não se negaram a responder nosso "pequeno" questionário, contribuindo para o desenvolvimento do nosso projeto.

Aos professores do curso de Mestrado pelos inúmeros conhecimentos compartilhados.

Aos funcionários do curso, em especial a Christine, por todas as informações transmitidas e serviço prestado.

As amigas do mestrado Camila, Carla, Juliana, Angélica, pelos encontros marcados por muitas risadas, diversão, descobertas, e quando o papo ficava sério (raramente), sempre uma palavra de incentivo. Dos jogos de Cancan (vulgo UNO) à Imagem e Ação, tudo está registrado, criatividade e imaginação sempre foi o ponto forte, principalmente quando se trata de competição, ou melhor, de pessoas competitivas como nós.

Em especial à Débora que sempre me incentivou e me encorajou nos momentos difíceis ao longo de toda minha vida. Quando a distância se tornou inevitável, as horas de conversa no MSN nos atualizava das novidades e amenizava a saudade. Amiga do prézinho e para sempre!

A Marci pelas companhias nos finais de semana no apt e a Paola pela amizade desde a faculdade.

Aos amigos de Santa Maria, por me darem motivos pra matar a saudade dessa cidade maravilhosa.

As colegas de graduação Amanda e Isis, e em especial à Juli. Juntas desde os primeiros projetos de pesquisa, tcc, especialização... Sucesso a cada uma de vocês.

As meninas que conheci em Pelotas e me proporcionaram ótimos momentos, Aline, Ângela Kath, Taiane e as mais "Leais" de toda Piratini, Karen e Bianca, hoje mais que amigas, companheiras para toda hora. Parceria de apt, de toda sexta-feira à noite (ou terça e quinta), dos jogos do Grêmio, rapel ou do chimarrão com pipoca, até a maior e melhor Semana Farroupilha do RS, que essa rotina siga por longo tempo. Obrigada por tudo gurias.

Aos que passaram mesmo não mencionados e que se tornaram muito importantes. Enfim a todos aqueles que fazem parte da minha história, meu sincero agradecimento.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO GERAL

A presente dissertação de mestrado atende ao regimento do Programa de Pós-Graduação em educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. O volume final contêm as seguintes seções:

1) PROJETO DE PESQUISA: defendido no dia 14/10/2011, e apresentado com a inclusão das modificações sugeridas pela banca revisora.

2) RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO: descrição detalhada das atividades realizadas pela mestranda durante a realização da pesquisa.

3) ARTIGO: “Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS”.

4) PRESS-RELEASE: resumo dos principais resultados do estudo destinado à imprensa local.

5) ANEXOS

1. Projeto de Pesquisa

(Dissertação de Lidiane Amanda Bevilacqua)

Universidade Federal de Pelotas

Escola Superior de Educação Física

Mestrado em Educação Física

Projeto de Pesquisa

Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

Mestranda: Lidiane Amanda Bevilacqua

Orientador: Airton José Rombaldi

Pelotas, 2011

Lidiane Amanda Bevilacqua

PROJETO DE DISSERTAÇÃO

Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à Qualificação para obtenção do título de mestre em Educação Física (área de concentração: Atividade Física e Saúde).

Orientador: Prof. Dr. Airton José Rombaldi

Pelotas, 2013

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Airton José Rombaldi (Orientador)
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Felipe Fossati Reichert
Escola Superior de Educação Física/ UFPEL

Prof. Dr. Samuel de Carvalho Dumith
Fundação Universidade Federal do Rio Grande (FURG)

RESUMO

Lidiane Amanda Bevilacqua. Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS. 2011. Projeto de Pesquisa (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

Introdução: Atuando como centros de voltados à prática de exercícios físicos, as academias sofreram uma serie de transformações ao longo do tempo, intensificado a partir da década de 1970, quando o culto a forma ganhou dimensões representativas na sociedade. Com o crescimento do número de academias aumentou o interesse em verificar as condições de trabalho e aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida dos profissionais que atuam nesses serviços. A qualidade de vida dos profissionais pode ser influenciada pelo nível de satisfação percebida no seu ambiente de trabalho. A satisfação profissional visa dar respostas a um estado emocional e às experiências enfrentadas no contexto do trabalho. Podendo essa resposta ser apresentada como um sentimento e forma de estar positivos perante a profissão, ou de maneira inversa, quando tal sentimento e forma de estar na profissão não se verificam, caracterizando a presença de insatisfação. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo investigar a satisfação profissional e a qualidade de vida dos profissionais que atuam nas academias de ginástica da cidade de Pelotas - RS, e examinar suas relações e fatores associados. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo observacional, de corte transversal. A coleta de dados será realizada através de um questionário, contendo questões referentes à parte, sociodemográfica, comportamental e nutricional, qualidade de vida e satisfação profissional dos profissionais que atuam nas academias da cidade de Pelotas.

Palavras-chave: Academias; Qualidade de vida; Satisfação Profissional.

LISTA DE TABELAS

SUMÁRIO

1. Introdução

1.1 O Problema e sua importância

A partir da década de 1970, o culto a forma corporal ganhou dimensões representativas na sociedade, vindo a fortalecer-se na década seguinte, sendo, desde então, um verdadeiro modismo (ANZAI, 2000). Esses estereótipos de beleza que identificam corpos magros, musculosos e bem definidos juntamente com a preocupação obsessiva com a saúde e com a aparência física, vêm sendo um comportamento comum na sociedade atual, sendo esses padrões bastante difundidos principalmente nas classes socioeconômicas mais elevadas. Esta apologia ao estético faz crescer a prática de exercícios físicos como forma de se obter esse ideal de beleza (ARAUJO, 2008).

Considerada pela Organização Mundial da Saúde como uma condição continuada de bem estar físico, psíquico e social, a saúde depende de uma série de requisitos e ações que beneficiem o indivíduo ao seu bem estar. A literatura apresenta evidências cientificas que mostram a contribuição da saúde para a qualidade de vida dos indivíduos (BUSS, 2000).

Os serviços de promoção da saúde fazem parte do meio social, sendo um dos elementos que podem alterar a frequência e a distribuição dos agravos à saúde. Modernamente, as ideias de qualidade de vida e bem-estar estão intimamente relacionadas ao contexto de aptidão física. Buscar uma saúde melhor é o desafio de pessoas que abandonam a vida sedentária em busca de outro universo referencial (TOSCANO, 2001).

Atuando como centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física, as academias em geral, podem contribuir para um melhor estado de saúde do público frequentador deste espaço. Com o crescente número dessas academias, aumenta o interesse em verificar as condições de trabalho e aspectos relacionados à saúde dos profissionais que trabalham com a prescrição de exercícios físicos voltados para esta população, visto que, esses profissionais, são referenciados como exemplos e modelos a serem seguidos (ARAUJO, 2008).

A preocupação com as condições de trabalho e saúde dos profissionais docentes vem despertando o interesse em pesquisadores de diferentes áreas de conhecimento (CRUZ; LEMOS, 2005; GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005; JARDIM; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2007). Essa compreensão sobre as condições de vida e saúde desse trabalhador também reiteram a preocupação com a busca e manutenção de uma melhor qualidade de vida.

A qualidade de vida dos profissionais pode ser influenciada pelo nível de satisfação percebida no seu ambiente de trabalho. A satisfação profissional visa dar respostas a um estado emocional e às experiências enfrentadas no contexto do trabalho. Podendo essa resposta ser apresentada como um sentimento e forma de estar positivos perante a profissão, ou de maneira inversa, quando tal sentimento e forma de estar na profissão não se verificam, caracterizando a presença de insatisfação (RAMOS, 2008).

Segundo Maura e Rodrígues (2002), a tendência do nível de satisfação profissional dos professores está relacionada à manifestação de vivências afetivas que este experimenta no desenvolvimento de sua atuação. No estudo de Martinez; Paraguay e Latorre (2004), os resultados revelaram uma forte associação entre a satisfação no trabalho e as dimensões de saúde mental e capacidade para o trabalho, demonstrando a importância dos fatores psicossociais em relação à saúde e bem-estar dos profissionais.

Diante do exposto e considerando a limitação de estudos nacionais (ESPÍRITO-SANTO; MOURÃO, 2006; COELHO FILHO; FRAZÃO, 2010) com professores de Educação física que ministram aulas em centros de atividades físicas voltadas para a promoção da saúde e condicionamento físico da população, o presente estudo irá se debruçar sobre o tema da satisfação profissional e qualidade de vida de profissionais de Educação Física de academias da cidade de Pelotas, RS.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Investigar a satisfação profissional e a qualidade de vida dos profissionais que atuam nas academias de ginástica da cidade de Pelotas - RS, e examinar suas relações e fatores associados.

1.2.2 Objetivos específicos

- Caracterizar os profissionais que atuam nas academias através de variáveis sociodemográficas (idade; sexo; escolaridade; estado civil; cor da pele; nível socioeconômico); comportamentais (nível de atividade física; tabagismo; ingestão de álcool); e nutricional (Índice de Massa Corporal);
- Caracterizar a qualidade de vida geral;
- Identificar o nível de satisfação profissional;
- Verificar o nível de associação entre qualidade de vida e satisfação profissional;
- Analisar a associação dos componentes da análise da qualidade de vida e satisfação profissional dos professores de Educação Física de academias;
- Verificar a associação do nível de satisfação e da qualidade de vida com variáveis sociodemográficas, comportamentais e nutricional.

1.3 Justificativa

Os problemas relativos à profissão constituem uma preocupação constante de todos os profissionais, principalmente no que concerne a promoção da saúde e busca da qualidade de vida. Saúde e bem-estar podem ser influenciados pelo trabalho, tanto positivamente como negativamente. Além de proporcionar identidade, autorrespeito, suporte social e recompensas materiais, o trabalho pode ser um importante fator de promoção da saúde (CRUZ; LEMOS, 2005)

No ambiente de trabalho, os processos de desgaste do corpo são determinados em boa parte pelo tipo de trabalho e pela forma como ele está organizado (DELCOR *et al.*, 2004). À medida que o trabalho passou a ocupar um maior espaço de vida das pessoas, a satisfação obtida tem sido considerada um importante aspecto relacionado à saúde física e mental. Nesse sentido, a satisfação dos professores no seu espaço profissional aparece associada a variáveis importantes como a autoestima, o bem-estar físico e mental, a motivação, o empenho, o envolvimento, o controle do estresse, o sucesso e a sua realização profissional.

Apesar da qualidade de vida ser temática de inúmeras pesquisas ligadas às áreas das Ciências Biológicas, Ciências Humanas e Ciências da Saúde, ainda há carência de estudos que relacionem este tema à satisfação profissional de professores de Educação física de academias, considerando a grande demanda às exigências físicas e práticas corporais por eles enfatizadas (ESPÍRITO-SANTO; MOURÃO, 2006; COELHO FILHO; FRAZÃO, 2010).

2. Revisão da literatura

2.1 Atuação do profissional de Educação Física nas academias de ginástica

Atuando como centros voltados à prática de exercícios físicos, as academias sofreram uma série de transformações ao longo de sua história, intensificadas a partir da década de 1970, onde passaram a ser exploradas como um negócio favorável para a acumulação de capital. Na sua especificidade, passaram por inovações tecnológicas em seus instrumentos de produção e nas suas formas de organização do trabalho para a produção. Assim, o público frequentador das academias também foi se adaptando à cultura de cada época vigente na sociedade. Se antigamente a divulgação do halterofilismo e das academias de ginástica através dos filmes como os de Arnold Schwarzenegger e das competições de fisiculturismo nos âmbitos regionais, nacionais e mundiais influenciou no aumento do número de academias (FURTADO, 2009), atualmente a ideia de promoção da saúde, associando hábitos saudáveis de alimentação e a prática de exercícios físicos regulares aparece como um grande aliado na demanda do público frequentador nas academias.

Segundo Capinussú (2006) Academia(s) de Ginástica, Academia(s) de Atividades Físicas ou Academia(s) são termos usados para referir-se a empresa privada que oferta serviços relacionados a atividades físicas de um modo geral, visando Condicionamento Físico, Saúde, Lazer, Iniciação e Prática Esportiva. Toscano (2001) define as academias de ginástica como os centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

Diante da concepção de que a prática de exercícios físicos promove benefícios para a saúde, o profissional de Educação Física desponta como um mediador, tendo importante papel em relação à promoção a saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo para hábitos de vida mais saudáveis (Krug *et al.*, 2008). Salve e Theodoro (2004) salientam a responsabilidade do profissional de Educação Física em estar habilitado e disposto a promover

saúde e qualidade de vida do público com a qual se trabalha. Para Coelho Filho e Frazão (2010), as academias de ginástica se consolidam como espaço de cultura corporal, com crescente demanda de profissionais especializados para atuar nesse âmbito de trabalho. A proliferação das academias, principalmente pela elevada concorrência mercadológica, exige cada vez mais do professor uma constante preocupação com a autoimagem para se manter no mercado de trabalho.

A imagem do professor de Educação Física tem estado cada vez mais ligada à construção deste corpo belo e saudável, tão almejado atualmente. Não é diferente o imaginário social associado ao seu próprio corpo, normalmente retratado como sendo atlético, jovem, disposto, com baixo percentual de gordura e imune a problemas de saúde (PALMA *et al.,* 2007).

Segundo Espirito-Santo e Mourão (2006), a saúde dos profissionais de Educação Física é objetivada no tempo e ancorada no trabalho, na medida em que o tempo é determinante de suas ações para a saúde em todas as narrativas apresentadas. A saúde, na representação desses profissionais, está a serviço do trabalho, dessa forma o professor tem como regra a obrigação de estar apto para desempenhar suas funções laborais, deixando outras coisas relegadas a segundo plano. Por essa perspectiva, o trabalho é central, e o tempo livre secundário, representado por pequenos momentos de prazer.

Palma *et al.* (2006) em estudo com professores de Educação Física ressaltam que a rotina de trabalho desses profissionais possui como características uma ampla carga horária de trabalho e elevado esforço físico em condições nem sempre adequadas, que podem influenciar negativamente na saúde desses professores. Fato este que ratifica a necessidade de se analisar mais detidamente a importância dada por estes profissionais aos aspectos funcionais. Ao valorizar as capacidades para realizar atividades físicas, caracterizando a funcionalidade do corpo, os professores demonstraram preocupação com a própria integridade física e com a saúde, havendo indícios que as academias analisadas oferecem condições laborais pouco apropriadas.

Mendes (2010), analisando a atuação profissional e condições do trabalho de Educadores Físicos em academias de atividades físicas de Brasília – DF, relatou no discurso dos profissionais o recorrente uso da expressão

“correria”, em referência ao volume de trabalho a que estes profissionais se submetem, muitas vezes, trabalhando em vários locais diferentes, e nem sempre com o devido contrato de trabalho. As queixas mais comuns apresentadas referem-se a fatores circunscritos às suas condições de trabalho, isto é, a desvalorização a que é submetido tanto em termos de reconhecimento social, como em termos de reconhecimento salarial, o que faz com que o Educador Físico se submeta a vários (sub)empregos concomitantes. Sua atuação profissional pulverizada em diferentes empregos, o deixa assoberbado de afazeres (tempo para ministrar e preparar aulas; tempo de deslocamentos em direção aos diferentes empregos) gerando déficit de tempo para capacitar-se, para o próprio lazer e autocuidado com a saúde, para convívio em família, para dedicação a projetos pessoais, entre outros, conduzindo-o assim a comprometer seu bem-estar e qualidade de vida – bem como a qualidade de seu trabalho – o que por si só, produz uma contradição quanto à sua profissão.

Palma (2003), em uma investigação com professores de educação física que atuavam em academias de ginástica, mostrou que os professores trabalham em média 48,6 horas/semana e realizam um esforço físico situado em 14,02 na escala de percepção de esforço desenvolvida por Borg, considerado elevado para esforços prolongados e que mais da metade relata queixa de dores relacionadas à ocupação profissional. Sendo assim, os profissionais de Educação Física podem estar trabalhando em condições que não sejam as mais adequadas. Possivelmente, o problema mais grave seja decorrente do excesso de horas de trabalho que este profissional deve ter para obter maior remuneração financeira (PALMA *et al.*, 2006). Essas longas jornadas, justificadas pela baixa remuneração e as incertezas geradas pela informalidade do trabalho pode ser apontada como prejudicial na relação saúde e trabalho.

A terceirização com a prestação de serviços sem relações formais de emprego, como no caso do *personal trainer*, provoca como consequência diminuição dos benefícios sociais, salários mais baixos, ausência de equipamentos de proteção, trabalho sem registro em carteira e perda também da representação sindical. Dessa forma, as relações de trabalho que davam aos indivíduos uma ancoragem estável no mundo estão em processo de mudança, sendo preciso criar novas estratégias para que esses trabalhadores

formem um coletivo que vá em defesa de seus direitos e, a partir daí, possam ampliar suas perspectivas e visão de mundo (ESPIRITO-SANTO; MOURÃO, 2006). Neste sentido, embora o mercado para o profissional de Educação Física esteja em crescimento, ainda não é promissor, o que pode gerar muitas vezes o abandono da profissão (MENDES, 2010).

2.2 Qualidade de vida

A qualidade de vida pode ser entendida como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais (determinados a partir da hereditariedade e estilo de vida) e socioambientais (moradia, transporte e segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer, meio ambiente, entre outros), modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2006). A percepção do ambiente imediato, tanto no trabalho quanto no lazer, apresenta uma primeira ideia de como as pessoas sentem e compreendem o seu cotidiano. A qualidade de vida é frequentemente utilizada para referenciar aspectos positivos da vida das pessoas. Em geral, ela depende das decisões pessoais e governamentais que estão relacionadas ao meio ambiente, indicadores socioeconômicos, saúde e estilo de vida (BOTH, 2008).

Seidi e Zannon (2004) consideram dois aspectos relevantes dentro do conceito qualidade de vida: a subjetividade, que considera a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não médicos do seu contexto de vida; e a multidimensionalidade, que se refere ao reconhecimento de que o construto é composto por diferentes dimensões.

Nogueira (2005) entende que a termo qualidade de vida abrange muitos significados que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades, que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto uma construção social marcada pela relatividade cultural, ou seja, trata-se de uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal), e também objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades

criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade.

Considerando a nova concepção de saúde como uma visão afirmativa que identifica bem-estar e qualidade de vida, e não simplesmente a ausência de doenças, a saúde deixa de ser um estado estático, biologicamente definido, para ser compreendida como um estado dinâmico, socialmente produzido. Proporcionar saúde significa, além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurar meios e situações que ampliem a qualidade da vida “vivida”, ou seja, ampliem a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar que, por sua vez, são valores socialmente definidos, importando em valores e escolhas (BUSS, 2000).

Os cuidados com a qualidade de vida e a prática de exercícios físicos atuam como mecanismos preventivos que conduzem à boa saúde. Pesquisas sugerem que, aproximadamente, 50% do declínio, frequentemente atribuído ao envelhecimento fisiológico, na realidade é provocado pela atrofia do desuso, como consequência da inatividade, onde é destacada a diminuição da resistência física, fraqueza generalizada e as quedas. A prática de atividades físicas leva a maior independência, autonomia e melhor condição de saúde, aumentando o senso de bem-estar, a crença de autoeficácia e a capacidade do indivíduo atuar sobre o meio ambiente ou sobre si mesmo (VITTA, 2000).

Quando ampliamos os efeitos de uma vida ativa fisicamente para além da saúde, colocamos os efeitos do exercício, adequadamente realizado, como fator indispensável para a melhoria na qualidade de vida de um indivíduo. Contudo, a classificação de uma qualidade de vida boa ou ruim está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida. Talvez um indivíduo de 30 anos, intelectual, artista plástico, fumante moderado, com nível normal de estresse inerente à profissão e sedentário, seja um candidato em potencial para contrair doenças crônico-degenerativas, mas que, se arguido sobre o seu nível de qualidade de vida, responda que o considera bom e que esse o satisfaz. A questão da qualidade de vida passa até mesmo pelas expectativas (baixas ou altas) das pessoas em relação à sua vida e à sua saúde. Desta forma quando se fala na relação entre a atividade física e a qualidade de vida, precisamos estar conscientes de que essa relação pode ser negativa, seja pela ausência de resultados positivos para a saúde, seja pela

ausência de atividade física ou também por efeitos deletérios que a atividade física pode causar à saúde e consequentemente à qualidade de vida do cidadão (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Relacionando com a promoção da saúde, Buss (2000), reúne as conceituações deste tema em dois grupos. No primeiro deles, a promoção da saúde consiste nas atividades dirigidas à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida e localizando-os no seio das famílias e, no máximo, no ambiente das culturas da comunidade em que se encontram. O que, entretanto, vem caracterizar a promoção da saúde, modernamente, é a constatação do papel protagonista dos determinantes gerais sobre as condições de saúde, sustentando-se no entendimento que a saúde é produto de um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida, incluindo um padrão adequado de alimentação e nutrição, e de habitação e saneamento; boas condições de trabalho; oportunidades de educação ao longo de toda a vida; ambiente físico limpo; apoio social para famílias e indivíduos; estilo de vida responsável; e um espectro adequado de cuidados de saúde.

A investigação sobre a qualidade de vida da população em geral a partir de diferentes categorias de ocupação profissional contribui para a sobrevivência e melhor atuação no contexto do trabalho, em todas as dimensões profissionais, além de buscar um melhor redimensionamento dos contextos de atuação e a inovação de propostas de trabalho (FARIAS *et al.*, 2008).

O século XX trouxe alterações profundas na percepção da importância do trabalho na vida do indivíduo. Com o desenvolvimento da era da industrialização, as atividades desempenhadas ficaram monótonas e repetitivas, o que refletiu nos colaboradores uma diminuição da motivação, um aumento dos problemas físicos, um acréscimo dos acidentes de trabalho e erros na produção. Desta forma, o conceito de qualidade de vida no trabalho passa por noções de motivação, satisfação, saúde e segurança no trabalho, e envolve recentes discussões sobre novas formas de design de função e novas tecnologias (PEREIRA, 2004). Neste sentido, a qualidade de vida no trabalho, também, pode ser definida como um bem-estar subjetivo, que depende da relação do colaborador com o ambiente de trabalho (GUEDES, 2009).

O trabalho, no decorrer da história, foi ocupando a maior parte do tempo do ser humano. O homem, desta forma passou a conferir maior parte de sua vida em seus locais de trabalho, dedicando sua força, energia e esforços para as organizações. Atualmente a busca por resultados torna-se cada vez mais desafiadora, exigindo dos trabalhadores maior capacidade de suportar cobranças e viver constantemente sob pressão. Por outro lado, as organizações veem a necessidade de investir em programas de qualidade de vida no trabalho, visando, assim, uma melhora no bem-estar dos funcionários, de sua capacidade produtiva e, consequentemente, de seus resultados (CAVASSANI; CAVASSANI; BIAZIN, 2006).

A qualidade de vida no trabalho é um dos temas a que se tem dado muita importância, devido às mudanças velozes e constantes no mundo do trabalho. Para Vasconcelos (2001), a qualidade de vida no trabalho abrange a renda capaz de satisfazer as expectativas pessoais e sociais, o orgulho pelo trabalho realizado, a vida emocional satisfatória, a alta autoestima, a imagem da empresa-instituição junto à opinião pública, o equilíbrio entre trabalho e lazer, as oportunidades e perspectivas na carreira, a possibilidade de uso potencial, o respeito aos direitos e justiça nas recompensas.

Apesar da qualidade de vida constituir um conteúdo da Educação Física em todas as áreas de atuação do profissional, parece que existe um descaso quando se trata da qualidade de vida do próprio docente. Em se tratando de educação física escolar, Farias *et al.* (2008) salienta que muitas vezes os conceitos trabalhados nas aulas tornam-se verdades somente para os alunos, enquanto os professores reproduzem de forma demagógica a qualidade de vida como conteúdo escolar a ignoram na sua vida cotidiana. Não diferindo dos profissionais de Educação Física que trabalham em centros voltados para a prescrição de exercícios físicos.

2.3 Satisfação Profissional

Atualmente, a satisfação profissional tem sido alvo de vários estudos devido à sua influência em diversos comportamentos organizacionais, como por exemplo, o desempenho, o absentismo, e o estresse profissional, além de

se poder considerar um indicador da qualidade de vida no trabalho (GUEDES, 2009).

A satisfação profissional pode ser vista como uma comparação entre as expectativas profissionais individuais dos colaboradores e a situação atual do indivíduo. Enquanto atitude geral do indivíduo em relação às características que compõem o ambiente de trabalho, reflete as impressões avaliativas que ele adquire em contato com a organização. A satisfação profissional é um conceito com várias facetas, incluindo geralmente a satisfação com os colegas de trabalho, a remuneração, as condições de trabalho, a supervisão, a natureza do trabalho e os benefícios (CAETANO, 2007).

Segundo Martinez e Paraguay (2003), a satisfação no trabalho exerce influencias sobre o trabalhador, que podem se manifestar sobre sua qualidade de vida e comportamento, com consequências para os indivíduos e para as organizações. Apesar dessa influência que a satisfação no trabalho pode exercer sobre a saúde e a vida dos trabalhadores, não existe um consenso sobre conceitos e teorias referentes a esse construto e suas relações com a saúde do trabalhador. As teorias que abordam o tema evoluíram de uma concepção em que o trabalhador reage mecanicamente a fatores externos e que a satisfação no trabalho existe unicamente em função de salários, para concepções que contemplam as subjetividades.

Para Guedes (2009), existe uma relação entre a qualidade de vida no trabalho e a satisfação profissional, preconizando que a diminuição da primeira leva à diminuição da segunda, o que proporciona a diminuição da satisfação com as diversas facetas da qualidade de vida no trabalho, criando um ciclo de insatisfação. A classificação da satisfação, segundo Maura e Rodrigues (2002), pode ser expressa da seguinte forma: satisfação (quando o sujeito se sente satisfeito com o desenvolvimento de sua atividade profissional, independentemente de obstáculos que tenha que enfrentar); contradição/indecisão (quando o sujeito experimenta experiências contraditórias de agrado e desagrado); e insatisfação (quando o sujeito expressa vivências de desagrado com sua atividade profissional).

Satisfação no trabalho é caracterizada como um estado emocional resultante da interação de profissionais, suas características pessoais, valores e expectativas com o ambiente e a organização do trabalho. O impacto do

trabalho nos profissionais compreende as repercussões dos fatores relacionados ao trabalho sobre a saúde e o sentimento de bem-estar de todos os trabalhadores (REBOUÇAS; LEGAY; ABELHA, 2007).

Em estudo de Martinez; Paraguay e Latorre (2004), a satisfação no trabalho apareceu associada ao tempo na empresa e cargo, onde maiores níveis de satisfação foram observados entre os trabalhadores com menor tempo na empresa e aqueles com cargos de direção. A satisfação também apresentou associação com as dimensões da saúde mental e à capacidade para o trabalho (vitalidade; aspectos sociais; aspecto emocional; saúde mental e capacidade para o trabalho), mostrando a importância dos fatores psicossociais em relação à saúde e bem-estar dos trabalhadores. Essa determinação da satisfação no ambiente de trabalho, através dos fatores psicossociais faz-se principalmente pela maneira como o indivíduo percebe, valoriza e julga esses.

A escolha da profissão medeia uma tomada de decisão que se faz a partir dos vários encontros e desencontros com nossos interesses e intenções e, também, com os interesses e intenções de outros (ALMEIDA; FENSTERSEIFER, 2007). A docência constitui uma das mais antigas profissões, que foi se modificando ao longo dos séculos na tentativa de acompanhar a evolução cultural e tecnológica. No entanto, a exigência dos professores de se adaptarem a esse processo, na maioria das vezes, não foi acompanhada pela melhoria das condições possibilitadas para o pleno exercício profissional (LEMOS; CRUZ, 2005).

A carreira do professor é permeada por desafios, dilemas e conquistas que repercutem no processo de como o professor percebe-se e sente-se no ambiente de trabalho, na busca da realização pessoal e profissional (FOLLE *et al.*, 2009; FOLLE; NASCIMENTO, 2009). O saber construído ao longo do processo de formação profissional do professor é confrontado com a realidade do trabalho à qual é submetido. De uma forma geral, o professor recorre a esforços extras para atualizar conhecimentos e instrumentalizar-se em novas tecnologias, cumprindo uma jornada de trabalho, muitas vezes, superior ao previsto (LEMOS; 2005).

O estudo de Krug *et al.* (2008), com professores de academias, revelou que 100% dos sujeitos tem como satisfação profissional o relacionamento com

os alunos, 62,5% com as condições de trabalho e 58,3% estão satisfeitos com suas remunerações. Com relação aos motivos da insatisfação profissional, 29,1% respondeu ser a falta de reconhecimento profissional e 55,5% relatam que a baixa remuneração é um dos motivos que os profissionais levam a desistir da área de atuação. Para 33,3% a desvalorização profissional é outro motivo que leva a desistência da área de atuação.

Alguns estudos (FARIAS *et al.* 2008; GOMES *et al.* 2006; PEDRO; PEIXOTO, 2006) relacionam a satisfação profissional com professores de Educação Física que atuam no ambiente escolar. Assim, Folle *et al.* (2008), em estudo com professores de Educação Física da Educação Infantil da cidade de Florianópolis sobre o nível de satisfação profissional, indicaram que os professores de Educação Física da Educação Infantil estão mais satisfeitos do que insatisfeitos profissionalmente. No que se refere aos *determinantes pedagógicos* (ensino), os motivos de satisfação que prevaleceram foram a motivação demonstrada pelos alunos durante as aulas e os resultados positivos do processo ensino-aprendizagem. Já os *determinantes relacionais* sobressaíram-se o bom relacionamento com os alunos e a socialização/troca de experiências com os colegas de trabalho.

Em estudo com professores de escolas primárias da Turquia, Demirtas (2010), revelou maior nível de satisfação com o trabalho com os professores que possuíam de 6 a 10 anos de profissão, seguido pelo grupo com 16 a 20 anos. Nesta fase, os professores parecem ter superado seu esgotamento e insuficiências profissionais. O grupo com menor satisfação foi o de mais de 21 anos de trabalho, seguido pelo grupo de 1 a 5 anos de profissão. A experiência profissional adquirida depois de 20 anos fez com que os professores tivessem um baixo nível de satisfação no trabalho, assim como no início de sua carreira profissional.

Desta forma, compreende-se que o desgaste físico e emocional a que os professores estão submetidos em seu ambiente de trabalho e na execução de suas tarefas pode se tornar bastante significativo na determinação de alguns transtornos, como os relacionados ao estresse, que é o caso das depressões, transtornos de ansiedade, fobias, distúrbios psicossomáticos e a síndrome da desistência (*burnout)* (CRUZ; LEMOS, 2005).

3. METODOLOGIA

3.1 Caracterização do estudo

Para analisar a satisfação profissional e a qualidade de vida dos professores de academias da cidade de Pelotas - RS será realizado um estudo descritivo, observacional de corte transversal que contemplará todos os profissionais atuantes.

3.2 População

A população será formada por todos os profissionais de Educação Física que atuam em academias localizadas na cidade de Pelotas – RS. Farão parte professores de programas que utilizam atividades coreografadas com pesos livres, atividades que estão em evidência na mídia e no universo do *fitness*, *personal trainers*, professores de ginásticas, professores de salas de musculação, de lutas, professores que utilizam bicicletas ergométricas para promoção da atividade física, entre outros. O presente estudo não prevê cálculo para tamanho de amostra, visto que o trabalho será um censo e em virtude disso todos os professores de Educação Física atuantes em academias serão entrevistados.

Quanto à definição de academia, será incluído no estudo qualquer ambiente que ofereça uma prática corporal de forma sistematizada e que possua fins lucrativos independente do porte (ex.: domicílios que foram adaptados para essa atividade), estúdios de pilates, academias de lutas, academias que ofereçam trabalho personalizado e academias de dança fazem parte desse contexto.

3.3 Critérios de inclusão na amostra

Farão parte do estudo todos os professores, provisionados e estagiários que ofertem algum tipo de serviço relacionado à atividade física nas academias da cidade de Pelotas.

3.4 Instrumentos de coleta de dados

Serão utilizados os seguintes instrumentos de coleta de dados no presente estudo:

3.4.1 Nível socioeconômico

O nível socioeconômico será definido a partir do Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB), da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2011), que divide os grupos populacionais em classes A, B, C, D e E, quanto à posse de bens, presença de empregada mensalista e grau de instrução do chefe da família, sendo também coletado o valor da renda familiar em reais.

3.4.2 Tabagismo

O ponto de corte para definição de fumante é “ter fumado um ou mais cigarros por dia há pelo menos um mês”, e para ex-fumantes, “ter parado de fumar há mais de um mês”. Adicionalmente, a opção nunca fumou também será incluída no questionário (WHO, 2003).

3.4.3 Ingestão de álcool

O consumo abusivo de álcool será analisado com base no mesmo ponto de corte utilizado pelo estudo Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2010), do Ministério da Saúde do Brasil. Será considerado como abusivo o consumo de mais de cinco doses de bebida alcoólica para homens e mais de quatro para mulheres em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias.

3.4.4 Nível de Atividade Física (IPAQ)

O instrumento utilizado para medir a prática de atividade física será o International Physical Activity Questionnaire (Questionário Internacional de Atividades Físicas) - IPAQ – versão longa (CRAIG *et al.* 2003), proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), composto de 27 perguntas que medem a prática de

atividade física em quatro domínios: no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas e no lazer.

Os indivíduos que relatarem a prática semanal igual ou superior a 150 minutos serão considerados ativos (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 2008). Para construção deste escore, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas serão somados, sendo que o tempo das atividades vigorosas será multiplicado por dois.

3.4.5 Índice de massa corporal (IMC)

O índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos será calculado através do peso (Kg) referido, dividido pela altura (cm) referida elevada ao quadrado. Indivíduos que possuírem entre 18,5 Kg/m² a 24,9 Kg/m² serão classificados como normais. Aqueles que possuírem entre 25,0 Kg/m² e 29,9 Kg/m² serão considerados com sobrepeso e aqueles possuindo ≥ 30,0 Kg/m² serão considerados obesos (WHO, 1995).

3.4.6 Qualidade de vida

Será utilizada o instrumento *Word Organization of life Instrument Bref (WHOQOL-Bref)* proposto pela Organização Mundial da Saúde, para avaliar a Qualidade de vida. O *WHOQOL-Bref* é uma versão reduzida do *Word Health Organization Quality of Life Instrument 100 (WHOQOL-100)* composto por 26 questões. Cada faceta é representada por uma questão, perfazendo um total de 24 questões e mais duas, gerais, sobre a qualidade de vida, divididas assim, em 4 domínios:

Domínio físico: corresponde a questões relacionadas à dor, ao desconforto, à energia, à fadiga, ao sono, ao repouso, à mobilidade, à atividade de vida cotidiana, à dependência de medicação ou de tratamento e à capacidade de trabalho.

Domínio psicológico: compreende questões sobre sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade, religião e crenças pessoais.

Domínio de meio ambiente: abrange questões sobre segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais:

disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte.

Domínio de relações sociais: questões sobre relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual.

O *WHOQOL-Bref* permite estabelecer escores específicos para cada domínio da qualidade de vida apresentando valores entre zero e cem, sendo piores os mais próximos de zero e melhores os mais próximos de cem. Os dados que deram origem à versão abreviada foram extraídos de testes de campo em 20 centros de 18 países. Este questionário surgiu da necessidade de instrumentos curtos que demandem menor tempo de aplicação e preenchimento, mas com características psicométricas satisfatórias.

3.4.7 Satisfação profissional

A satisfação profissional será analisada através da escala de Satisfação no Trabalho do *Occupational Stress Indicator* (OSI – Indicador de Stress Ocupacional). Esse instrumento é do tipo autoaplicável, no qual o respondente auto-avalia seus sentimentos em relação aos diferentes aspectos de trabalho, essa escala possibilita a mensuração da satisfação com 22 aspectos psicossociais no trabalho por meio de escalas de Likert de seis pontos, indo de enorme insatisfação até enorme satisfação. A soma dessas medidas fornece um indicador de satisfação no trabalho global dado por um escore que varia de 22 a 132 pontos. O instrumento foi traduzido e validado para o português por Swan, Moraes e Cooper (1993).

3.5 Comitê de ética e termo de consentimento

Este projeto será submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. A coleta de dados será efetuada após esclarecimento sobre o propósito da pesquisa e o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (ANEXO A) assinado pelos entrevistados. O sigilo das informações e o direito de recusa serão garantidos aos entrevistados.

3.6 Procedimentos da coleta de dados

Será realizado na zona urbana da cidade de Pelotas – RS, um censo sobre academias que ofereçam alguma prática corporal sistematizada. Inicialmente foram solicitados junto aos órgãos da prefeitura os endereços dos estabelecimentos registrados de acordo com as normas vigentes. Sendo que, para a coleta das demais academias que não se encontravam inseridos na legislação, dividiu-se a cidade em 19 setores e a partir desses, entrevistadores foram direcionados para mapear a região.

Depois de localizadas todas as academias da zona urbana da cidade de Pelotas – RS, foi realizado nos meses de maio e junho de 2011 um primeiro contato com o estabelecimento explicando o intuito da pesquisa através de uma carta de apresentação e com o objetivo de obter informações básicas como: contato, nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de professores/ instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e folder ou cartão do local. A partir desse contato, foram identificados na cidade de Pelotas aproximadamente 520 profissionais de educação física em 160 academias de ginástica.

Será realizado um estudo piloto em duas cidades localizadas na proximidade da cidade de Pelotas, a fim de verificar a aplicabilidade dos instrumentos utilizados e garantir resultados isentos de erros.

Antes de iniciar a coleta os profissionais de Educação Física convidados a participar da pesquisa serão informados sobre os objetivos e esclarecidas as duvidas referentes a pesquisa. Neste caso será entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para que os sujeitos possam autorizar a participação na pesquisa e iniciar a coleta dos dados. Os sujeitos terão total liberdade para recusar participação na pesquisa, assim como, desistir a qualquer momento, se assim julgarem necessário. Após, será então aplicada uma entrevista com os sujeitos da pesquisa, prevista para acontecer entre os meses de novembro/ dezembro de 2011.

Todos os procedimentos utilizados estão de acordo com os padrões aceitos internacionalmente e referenciados pela literatura. Não representando qualquer risco de ordem física, psicológica ou moral para os indivíduos pesquisados.

3.7 Seleção e treinamento dos entrevistadores

Os entrevistadores, graduandos da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, matriculados na disciplina de PCC (Prática como componente curricular) denominado Epidemiologia da Atividade Física na Academia, foram convidados a participar como entrevistadores da pesquisa. Inicialmente, os entrevistadores foram direcionados para os 19 setores em que foi dividida a zona urbana da cidade e utilizaram os informantes-chave em seu respectivo setor (pontos como farmácias, bares, supermercados, mototaxistas, entre outros) para assim obter a localização de todos os estabelecimentos daquele setor. Para a maior facilidade do trabalho, os entrevistadores foram direcionados para setores próximos as suas residências em virtude da facilidade de deslocamento e também de um maior conhecimento sobre a região.

A etapa final da coleta de dados consistirá numa entrevista com os profissionais desses estabelecimentos, quando será aplicado o instrumento com o conjunto das questões de interesse. Para essa nova abordagem, serão utilizados os mesmos entrevistadores que participaram na primeira etapa. Para tanto, a mesma disciplina (Prática de Componente Curricular) foi ofertado no segundo semestre de 2011 e aqueles graduandos matriculados, atuarão como entrevistadores nessa segunda etapa. Além disso, entrevistadores adicionais serão disponibilizados se for constata a necessidade.

Todos os entrevistadores serão treinados visando à padronização e qualificação da coleta de dados num curso de aproximadamente 20 horas. O desempenho dos candidatos será avaliado através do interesse, capacidade, desenvoltura para a tarefa de entrevistar e desempenho durante a técnica de dramatização da entrevista. A técnica de dramatização da entrevista consistirá em três etapas:

a) Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento terão o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Ocorrerá uma leitura em voz alta do questionário. Um entrevistador em treinamento fará a entrevista e o outro responderá as perguntas de acordo com a sua realidade.

b) Dramatização da entrevista: objetiva reproduzir e solucionar problemas que possam comprometer a confiabilidade dos dados coletados. Nesta fase, os entrevistadores ocuparão o papel de entrevistador e de pessoa a ser entrevistada. O entrevistado responderá as questões, apresentando as mais diversas situações que poderão ocorrer no trabalho de campo, simulando uma entrevista.
c) Entrevistas acompanhadas: será observado o desempenho do entrevistador na realização do trabalho de campo. O mestrando observará à forma que o entrevistador abordará os professores das academias selecionados ao acaso no estudo piloto. Assim, haverá uma avaliação de todos os aspectos necessários a realização da entrevista e preenchimento do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas.

3.8 Estudo piloto

O estudo piloto será realizado em três academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande – RS, e em duas academias do município de Capão do Leão – RS, cidades da região sul. O principal objetivo dessa etapa será de simular a aplicação do questionário por parte dos entrevistadores analisando a reação dos entrevistados quanto a possíveis dificuldades de respostas referente às perguntas e tempo de aplicação. Essa etapa servirá de apoio para possíveis mudanças no instrumento.

3.9 Controle de qualidade

Uma amostra aleatória de 10% dos profissionais das academias será novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo, para aplicação de um questionário contendo perguntas chave para a verificação de possíveis erros. O controle de qualidade deverá ser feito preferencialmente de forma presencial, podendo em alguns casos ser por telefone. Inicialmente, o coordenador tentará o contato pessoal com o profissional atuante no estabelecimento, caso não o encontre, o contato será realizado por telefone. Os questionários serão revisados atentamente para o controle de possíveis erros no preenchimento.

3.10 Limitações

O presente estudo caracterizado por ser de corte transversal é relativamente barato e possibilita a realização em tempo relativamente curto, aumentando a eficiência do trabalho. Contudo, em muitas situações, dificultam o estabelecimento do fator de determinação devido à exposição e o desfecho serem coletados em um mesmo momento (ROTHMAN, 1986). Uma das limitações relacionada ao estudo refere-se ao chamado viés do trabalhador sadio. Esse problema consiste em indivíduos com uma determinada característica nos quais possuem maior probabilidade de entrar no estudo, ou seja, somente trabalhadores em plena condição de saúde irão participar.

3.11 Tratamento estatístico dos dados

Para estruturação do banco de dados será utilizado programa Epi Info 6.0. Será realizada análise estatística descritiva (cálculo de médias e desvio-padrão para as variáveis contínuas e cálculo de proporções para as variáveis categóricas). Será realizada análise bivariada (através do teste de qui-quadrado) e multivariável (regressão de Poisson). A análise dos dados será realizada através da utilização do software estatístico STATA 10.0.

3.12 Variáveis do estudo

As variáveis deste estudo, socioeconômica e demográficas (idade; sexo; escolaridade; estado civil; cor da pele; perfil socioeconômico); comportamentais (nível de atividade física; tabagismo; ingestão de álcool); nutricional (Índice de Massa Corporal); qualidade de vida e satisfação profissional são descritas na tabela a seguir (Tabela 1).

Tabela 1 - Variáveis do presente estudo.

Variáveis de estudo		
Variáveis	**Definição**	**Classificação**
Sexo	-Masculino	Categórica nominal

	-Feminino	dicotômica
Idade	-Anos completos	Numérica discreta
Escolaridade	-Ensino fundamental -Ensino médio -Ensino Superior em Educação Física -Ensino Superior em outra área -Especialização -Mestrado -Doutorado	Categórica nominal
Estado civil	-Casado (a) ou vive com companheiro (a) -Solteiro (a) -Separado (a) -Viúvo (a)	Categórica nominal politômica
Cor da pele	-Branca -Não branca	Categórica nominal dicotômica
Perfil socioeconômico	-A (alto) -B -C -D -E (baixo)	Categórica ordinal
Tabagismo	-Nunca fumou -Ex fumante -Fumante atual	Categórica ordinal
Ingestão abusiva de álcool	Em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias: Homens: 5 doses ou mais Mulheres: 4 doses ou mais	Categórica nominal dicotômica
Nível de atividade física atual	-Ativo -Sedentário	Categórica nominal dicotômica
Índice de massa	-Obesidade	Categórica ordinal

corporal	-Sobrepeso -Normal	
Qualidade de vida	Quanto aos domínios: - Físico; - Social; - Psicológico; - Meio ambiente.	Numérica
Satisfação profissional	- Satisfeito - Insatisfeito	Categórica nominal

3.13 Consórcio de pesquisa

O presente projeto faz parte de um consórcio de pesquisa envolvendo quatro alunos da linha de pesquisa Atividade Física e Saúde do curso de mestrado em Educação Física desenvolvido na Escola Superior de Educação Física – ESEF da Universidade Federal de Pelotas – UFPel.

Os mestrandos integram o grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física – GEEAF, atualmente composto por três áreas de pesquisa: GEEAF Atenção Básica, com foco em estudos e pesquisas na área da saúde pública; GEEAF Escola, atualmente desenvolvendo uma intervenção no âmbito escolar com ênfase na atividade física e o GEEAF Academia, por meio do qual se desenvolve este projeto, fazendo parte de um estudo maior denominado *"Profissionais de educação física nas academias de Pelotas: um raio-x sobre a saúde, conhecimento e condições de trabalho"*, na qual integrará os projetos de pesquisa dos quatro mestrandos envolvidos, com seus respectivos desfechos de estudo.

Desta forma, todos os instrumentos de pesquisa que serão utilizados foram anexados para elaboração de um questionário (ANEXO B) juntamente com seu devido manual de instruções (ANEXO C), contemplando os desfechos das quatro pesquisas envolvidas no projeto *"Profissionais de educação física nas academias de Pelotas: um raio-x sobre a saúde, conhecimento e condições de trabalho"*.

4. CRONOGRAMA

Tabela 2 – Cronograma de estudo para o projeto.

Ano	**2011**			**2012**				**2013**	
Trimestre	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**
Atividade									
Elaboração do projeto	X	X							
Revisão de Literatura	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Preparação do instrumento	X	X							
Qualificação do projeto			X						
Treinamento dos entrevistadores			X						
Estudo piloto			X						
Coleta de dados			X	X					
Codificação, revisão e digitação dos dados				X	X				
Análise dos dados					X	X	X		
Defesa da dissertação							X		
Redação de artigos e apresentação dos resultados em eventos científicos							X	X	X

5 - ORÇAMENTO

Tabela 3 – Orçamento financeiro previsto para o presente estudo.

Materiais	Valor (R$)	Quantidade necessária (unidades)	Total (R$)
Lápis	0,80 (1 unid.)	90	72,00
Borracha	13,40 (40 unids.)	80	26,80
Apontador	0,65 (1 uind.)	50	32,50
Caneta esferográfica	34,50 (50 unids.)	50	34,50
Régua 30cm	0,45 (1 unid.)	50	22,50
Folhas A4	13,50 (500 unids.)	500	13,50
Pasta plástica com elástico 35mm	2,80 (1 unid.)	50	140,00
Saco plástico A4 p/ questionários	7,10 (100 unids.)	200	14,20
Envelopes A4 p/ questionários	15,10 (100 unids.)	200	30,20
Grampeador para 25 folhas	22,20 (1 unids.)	1	22,20
Grampos de cobre	5,40 (5000 unids.)	5000	5,40
Crachás para entrevistadores	7,00 (10 unids.)	30	21,00
Impressões de questionários	0,08 (1 impressão)	14500	1160,00
Vales-transporte	2,35 (1 unid.)	100	235,00
Total de gastos com materiais	------	-----	1829,80

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEP. **Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa**. Critério de Classificação Econômica Brasil; 2011. Disponível em: http://www.abep.org

ALMEIDA; L.; FENSTERSEIFER; P. E. Professoras de Educação Física: duas histórias, um só destino. **Movimento,** Porto Alegre, v.13, n.2, p.13-35, 2007.

ANZAI, K. O corpo enquanto objeto de consumo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.21, n.2, jan/maio, 2000.

ARAÚJO, R. L. **O trabalho dos professores de ginástica de uma academia: entre o divertir e o sofrer.** 2008. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Departamento de psicologia, Universidade Católica de Goiás.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** v.6, n.5, 2000.

BOTH, J. **Qualidade de vida na carreira docente em Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina.** Florianópolis, 2008. Dissertação (Mestrado em Educação Física – Teoria e Prática Pedagógica) - Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva,** v.5, n.1, p.163-177, 2000.

CAETANO, A. **Formação e Mudança Organizacional: mudanças alfa, beta e gama.** In A. Caetano (Ed.), Avaliação da formação: Estudos em organizações portuguesa. Lisboa: Livros Horizonte. 2007.

CAVASSANI, A. P.; CAVASSANI, E. B.; BIAZIN, C. C. **Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações.** XIII SIMPEP – Bauru, SP, Brasil, 06 a 08 de novembro de 2006.

CAPINUSSÚ, J. M. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CRAIG, C. L; MARSHALL, A. L; SJOSTROM, M; BAUMAN, A. E; BOOTH, M. L; AINSWORTH, B. E; PRATT, M; EKELUND, U; YNGVE, A; SALLIS, J. F; OJA, P. International physical activity questionnaire: 12-coutry reability and validity. Medicine e Sciense in Sports e Exercise; v.35, n.8, p.1381-95, 2003.

COELHO FILHO, C. A. A.; FRAZÃO, D. P. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz,** Rio Claro, v.16, n.2, p.269-280, 2010.

CRUZ, R. M.; LEMOS, J. C. Atividade docente, Condições de trabalho e processos de saúde. **Motrivivência,** v. 17, n. 24, p. 59-80, 2005.

DELCOR, N. S.; ARAÚJO, T. M.; REIS, E. J. F. B.; PORTO, L. A.; CARVALHO, F. M.; SILVA, M. O.; BARBALHO, L.; ANDRADE, J. M. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p.187-196, 2004.

DEMIRTAS, Z. Teachers' job satisfaction levels. **Procedia Social and Behavioral Sciences,** v.9, p.1069-1073, 2010.

Espírito-SANTO, G.; MOURÃO, L. Auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.27, n.3, p.39-55, 2006.

FARIAS, G. O.; LEMOS, C. A. F.; BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; FOLLE, A. Carreira docente em Educação Física: uma abordagem sobre a qualidade de vida no trabalho de professores da rede estadual de ensino do Rio Grande do Sul. **Revista da Educação Física**, Maringá, v.19, n.1, p.11-22, 2008.

FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; et al. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. **Revista Saude Publica**, v. 34, p.178-83, 2000.

FOLLE, A.; BORGES, L. J.; COQUEIRO, R. S.; NASCIMENTO, J. V. Nível de (in)satisfação profissional de professores de Educação Física da Educação Infantil. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.2, p.124-134, 2008.

FOLLE, A.; FARIAS, G. O.; BOSCATTO, J. D.; NASCIMENTO, J. V. Construção da carreira docente em Educação Física: escolhas, trajetórias e perspectivas. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.15, n.1, p.25-49, 2009.

FOLLE, A.; NASCIMENTO, J. V. Aderência à Profissão Educação Física: Estudo de casos no Magistério Público Estadual de Santa Catarina**. Revista da Educação Física**, Maringá, v.20, n.3, p.353-367, 2009.

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática,** v.12, n.1, p.1-11, 2009.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa,** São Paulo, v.31, n.2, p.189-199, 2005.

GOMES, A. R.; SILVA, M. J.; MOURISCO, S.; SILVA, S.; MOTA, A.; MONTENEGRO, N. Problemas e desafios no exercício da atividade docente: Um estudo sobre o stresse, "burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3o ciclo e ensino secundário. **Revista Portuguesa de Educação,** v.19, n.1, p.67-93, 2006.

GUEDES, S. C. **Relação entre qualidade de vida no trabalho e indicadores de satisfação profissional.** 2009. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das

Organizações), Faculdade de Psicologia e de ciências da Educação, Universidade de Lisboa.

JARDIM, R.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO A. A. Condições de trabalho, qualidade de vida e disfonia entre docentes. **Caderno de Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v.23, n.10, p.2439-2461, 2007.

KRUG, R. R.; DAMÁSIO, W.; CONCEIÇÃO, V. J. S.; KRUG, H. N. Perfil dos profissionais de educação física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma/SC. **Anais do XXVII Simpósio Nacional de Educação Física,** Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2008.

LEMOS, J. C. **Carga psíquica no trabalho e processos de saúde em professores universitários.** Florianópolis, 2005. Tese (doutorado em Engenharia de Produção e Sistemas) – Universidade Federal de Santa Catarina.

LEMOS, J.; CRUZ, R. M. Condições e cargas de trabalho da atividade docente. **Revista Plural,** São Paulo, v.14, n.11, p.21-7, 2005.

MARTINEZ, M. C.; PARAGUAY, A. I. B. B. Satisfação e saúde no trabalho – aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho,** v.6, p.59-78, 2003.

MARTINEZ, M. C.; PARAGUAY, A. I. B. B.; LATORRE, M. R. D. O. Relação entre satisfação com aspectos psicossociais e saúde dos trabalhadores **Revista de Saúde Pública**, v.38, n.1, p.55-61, 2004.

MAURA, V. G.; RODRÍGUES, A. L. La técnica DIP-EF: una alternativa para el diagnóstico de la motivación profesional en profesores de Educación Física. **Lecturas: Educación Física y Deportes,** Buenos Aires, v. 08, n. 48, 2002. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd48/dipef.htm. Acesso em: 16 agosto de 2010.

MENDES, A. D. **Atuação Profissional e Condições de Trabalho do Educador Físico em Academias de Atividades Físicas.** Brasília, 2010. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília.

Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Ed. Midiograf, 4ª ed., 2006.

NOGUEIRA, L. Qualidade de Vida no trabalho do Professor de Educação Física: reflexões sobre as possibilidades de um novo campo de investigação acadêmica. **Arquivos em Movimento,** Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.75-86, 2005.

PALMA, A. Vida de professores de educação física que atuam em academias de ginástica: comportamento de risco ou vulnerabilidade?. **II Conferência do Imaginário e das Representações Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer,** Rio de Janeiro, Anais da II Conferência do Imaginário e das Representações Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer. Universidade Gama Filho, p.21-29, 2003.

PALMA A.; AZEVEDO, A. P. G.; RIBEIRO, S. S. M.; SANTOS, T. F.; NOGUEIRA, L. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas. **Arquivos em Movimento,** Rio de Janeiro, v.2, n.2, p.81-101, 2006.

PALMA, A.; JARDIM, S.; LUIZ, R. R.; SILVA FILHO, J. F. Trabalho e saúde: o caso dos professores de Educação Física que atuam em academias de ginástica. **Cadernos IPUB** (UFRJ), Rio de Janeiro, v.13, p.11-30, 2007.

PEDRO, N.; PEIXOTO F. Satisfação profissional e auto-estima em professores dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico. **Análise Psicológica**, v.2, n.24, p.247-262, 2006.

PEREIRA, R. A. V. **Dimensões de qualidade de vida no trabalho: Estudo de caso. Profissionais de vendas da indústria farmacêutica.** Dissertação de mestrado. Universidade Federal Fluminense, 2004.

RAMOS, S. I. V. Grau de satisfação/insatisfação docente dos estagiários de ciências do desporto e educação física, 2008. www.psicologia.com.pt. Acesso em: 5 de setembro de 2010.

REBOUÇAS, D.; LEGAY, L. F.; ABELHA, L. Satisfação com o trabalho e impacto causado nos profissionais de serviço de saúde mental. **Revista de Saúde Pública,** v.41, n.2, p.244-50, 2007.

ROTHMAN, K. **Modern Epidemiology**. Boston/Toronto: Little, Brown and Company, 1986.

SALVE, M. G. C.; THEODORO, P. F. R. Saúde do trabalhador: a relação entre ergonomia, atividade física e qualidade de vida. **Salusvita**, Bauru, v.23, n.1, p.137-146, 2004.

SEIDI, E. M. F., ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública,** v.20, p.580-588, 2004.

SWAN, J. A., MORAES, L. F. R., COOPER, C. L. Developing the occupational stress indicator (OSI) for use in Brazil: a report on the reliability and validity of the translated OSI. **Stress Medicine,** v.9, p.247-253, 1993.

The WHOQOL Group. Development of the world Health organization WHOQOL-Bref quality of life assessment. **Psychology Medicine**, v. 28, p. 551-558, 2000.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília v.9, n.1, p.40-42, 2001.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008. Disponível em: http://www.health.gov/paguidelines, acesso 15 de julho de 2001.

VASCONCELOS, A. F. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. **Caderno de Pesquisa em Administração**, São Paulo, v.8, n.1, p.24-35, 2001.

VITTA, A. Atividade física e bem-estar na velhice. In: NERI, A.L.; FREIRE, S.A. (Orgs). **E por falar em boa velhice**. Campinas, SP: Papirus. 2000.

World Health Organization (WHO). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, Technical Report Series 854, 1995.

World Health Organization (WHO). **Definitions of smoking**. Global link. Geneva; 2003.

2. Relatório de Trabalho de Campo

(Dissertação de Lidiane Amanda Bevilacqua)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO

Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS.

Lidiane Amanda Bevilacqua

Orientador: Airton José Rombaldi

Pelotas, 2013

Relatório do trabalho de campo

1 - Introdução

Esta seção apresenta as informações gerais relativas ao trabalho de campo realizado no sistema de consórcio evolvendo quatro mestrandos do grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física (GEEAF), do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF), na área de Atividade Física e Saúde, da Escola Superior de Educação Física (ESEF), da Universidade Federal de Pelotas.

O presente estudo caracteriza-se como descritivo de corte transversal, com o objetivo de descrever a qualidade de vida e satisfação profissional dos profissionais de ginásticas das academias de Pelotas. Por se tratar de um censo, o estudo envolveu todos os profissionais atuantes nas academias no período de novembro de 2011 à abril de 2012. Para investigação das variáveis pesquisadas foi utilizado como instrumento de coleta um questionário estruturado e especifico para cada variável a ser coletada.

O relatório de trabalho de campo descreverá todos os passos que envolveram a realização do mesmo.

2 - Confecção do questionário

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado pelos mestrandos envolvidos no consórcio, juntamente com seus orientadores. O questionário possuía um total de 286 questões, divididas em blocos, contendo questões de interesse conforme os desfechos pesquisados.

O instrumento foi composto por questões fechadas e abertas, que posteriormente foram codificadas para digitação e análise. Foram obtidas informações referentes às características sócio-demográficas, comportamentais (nível de atividade física, tabagismo, consumo de álcool), nutricional, qualidade de vida e satisfação profissional, além de questões referentes às características de trabalho, sintomas musculoesquelético, problemas psiquiátricos menores, nível de conhecimento e uso de suplementos, atendendo aos objetivos estabelecidos.

O questionário utilizado encontra-se anexo a este volume (Anexo C).

3 - Manual de instruções

Juntamente com o questionário, foi elaborado um manual de instruções (anexo D), a ser levado pelos entrevistadores para o trabalho de campo. O manual consistia de explicações gerais sobre o papel do entrevistador, dicas de codificação, além de explicações específicas para cada uma das 286 questões.

4 - Seleção e treinamento dos entrevistadores

Foram selecionados os entrevistadores matriculados na disciplina de PCC (Prática de componente curricular) – Epidemiologia da Atividade Física na Academia, convidados a participar da pesquisa como entrevistadores.

A classificação dos candidatos foi feita através de entrevista estruturada e desempenho do candidato durante o treinamento de 20 horas. O desempenho dos candidatos foi avaliado através do interesse para tarefa, capacidade de realização, desenvoltura durante a entrevista, postura e dramatização frente ao entrevistado.

O treinamento foi baseado na técnica de dramatização da entrevista, onde se objetiva reproduzir e solucionar problemas que possam comprometer a confiabilidade dos dados coletados. Nesta fase, os entrevistadores ocuparam o papel de entrevistador e de pessoa a ser entrevistada. O entrevistador respondeu as questões, apresentando as mais diversas situações que poderiam ocorrer no trabalho de campo, simulando uma entrevista. O treinamento seguiu as seguintes etapas:

- Leitura do Questionário e Manual de Instruções: os entrevistadores em treinamento tiveram o primeiro contato com o instrumento de coleta de dados. Ocorrendo uma leitura em voz alta do questionário.

- Dramatização da entrevista: objetiva reproduzir e solucionar problemas que possam comprometer a confiabilidade dos dados coletados. Nesta fase, um entrevistador em treinamento fez a entrevista e o outro respondeu as perguntas de acordo com a sua realidade.

- Entrevistas acompanhadas: observado o desempenho do entrevistador na realização do trabalho de campo. O mestrando observou à forma que o entrevistador abordou os professores das academias selecionados no estudo piloto. Assim, houve uma avaliação de todos os aspectos necessários a realização da entrevista e preenchimento do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas.

Para a seleção e treinamento foi entregue uma pasta plástica para cada candidato contendo questionário, manual de instruções, uma caneta esferográfica na cor azul, dois lápis com grafite na cor preta, uma régua com 30 cm, um apontador e uma borracha.

5 - Estudo piloto

O estudo piloto foi realizado em duas academias de ginástica localizadas no município de Rio Grande – RS. O principal objetivo dessa etapa foi de simular a aplicação do questionário por parte dos entrevistadores analisando a reação dos entrevistados quanto a possíveis dificuldades de respostas referente às perguntas e tempo de aplicação e treinamento final para os entrevistadores na orientação do autopreenchimento dos questionários.

6 - Suporte técnico

Foi organizado um sistema de reuniões semanais entre coordenadores e entrevistadores, nas dependências da ESEF/UFPEL, visando a resolução de problemas enfrentados no trabalho de campo, com a maior brevidade possível. Também era entregue aos entrevistadores os materiais necessários as próximas entrevistas da semana (carta de apresentação a academia, questionários e termo de consentimento).

Durante a realização do trabalho de campo, os supervisores (mestrandos), supervisionaram diretamente o trabalho dos entrevistadores. Os mestrandos observaram a forma que os entrevistadores abordaram os professores, avaliando todos os aspectos necessários à realização da entrevista, quanto ao desempenho, preenchimento e codificação do questionário, corrigindo e esclarecendo dúvidas durante o processo.

7 - Controle de qualidade

O controle de qualidade ocorreu seguindo uma revisão pós-entrevista, visando evitar o esquecimento de alguma pergunta e ainda revisão imediata do coordenador, com o intuito de solucionar possíveis problemas na coleta de dados, o pesquisador responsável analisou detalhadamente com os entrevistadores os questionários que estes aplicaram durante a semana. Uma amostra aleatória de 10% dos profissionais das academias foi novamente entrevistada pelos coordenadores do estudo, para aplicação de um questionário contendo perguntas chave para a verificação de possíveis erros.

8 - Trabalho de campo

Visando identificar todas as academias que oferecem alguma prática corporal sistematizada, inicialmente foram solicitados junto aos órgãos da prefeitura os endereços dos estabelecimentos registrados de acordo com as normas vigentes. Sendo que, para a coleta das demais academias que não se encontravam inseridos na legislação, dividiu-se a cidade em 19 setores e a partir desses, entrevistadores foram direcionados para mapear a região.

Depois de localizadas todas as academias da zona urbana da cidade de Pelotas – RS, foi realizado nos meses de maio e junho de 2011 um primeiro contato com o estabelecimento explicando o intuito da pesquisa através de uma carta de apresentação e com o objetivo de obter informações básicas como: contato, nome do proprietário, dias e horários de funcionamento, número de professores/ instrutores, número de funcionários, modalidades oferecidas, se oferta serviços personalizados e folder ou cartão do local. A partir desse contato, foram identificados na cidade de Pelotas aproximadamente 520 profissionais de educação física em 160 academias de ginástica.

A etapa de coleta de dados iniciou em novembro de 2011 estendendo-se até abril de 2012. Nesta fase, os coordenadores agendavam as entrevistas por telefone junto aos professores das academias, a fim de facilitar o contato e minimizar o tempo de espera dos entrevistadores.

Os entrevistadores assim como os mestrados que também colaboraram como entrevistadores, convidavam os profissionais que atuavam nas academias de Pelotas a participar da pesquisa, informando sobre o objetivo geral e esclarecendo quaisquer dúvidas solicitadas no momento da entrevista. Era entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) contendo informações sobre procedimentos, riscos, benefícios, participação, despesas, confidencialidade e consentimento, e após a autorização dava-se sequência com o início da entrevista.

Esta etapa foi encerrada com um total de 497 profissionais entrevistados, em 170 academias identificadas na cidade de Pelotas durante o período de coleta de dados.

9 - Processamento dos dados:

Todos os dados foram duplamente digitados no programa Epi Data 3.0. pelos mestrandos. Posteriormente as duas digitações foram comparadas e corrigidas quando necessário. . As inconsistências verificadas foram corrigidas após busca nos questionários. A análise dos dados foi realizada através da utilização do software estatístico STATA 10.0.

10. Perdas e Recusas

Foram consideradas perdas os profissionais identificados durante a coleta de dados e pelo qual não se obteve contato verbal (por exemplo: telefone inexistente) e recusas os que expressaram verbalmente o desejo de não participar do estudo por mais de uma vez seguida, com intervalo mínimo de uma semana. As razões que impossibilitaram a realização da pesquisa foram principalmente a alegação de falta de tempo para responder ao questionário e recusa clássica (sujeitos que se negaram a responder o questionário). A porcentagem final de perdas e recusas do trabalho foi de 9,0%.

11. Modificações no projeto original

O projeto inicial sofreu uma alteração do instrumento de avaliação da qualidade de vida, seguindo as orientações da banca examinadora após a qualificação de mesmo.

Optou-se pela substituição do instrumento SF-36 (versão em português do *Medical Outcomes Study 36* – Item *Short-Form Health Survey),* pelo instrumento *Word Health Organization Quality of Life Instrument Bref* (*WHOQOL-Bref*) proposto pela WHO (*World Health Organization*), para avaliar a qualidade de vida, por julgar que este instrumento é o de melhor contribuição para o objetivo pretendido.

O *WHOQOL-Bref* é uma versão reduzida do *Word Health Organization Quality of Life Instrument 100* (WHOQOL-100) sendo composto por 26 questões que mensuram a qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Ele permite estabelecer escores específicos para cada domínio da qualidade de vida apresentando valores entre zero e cem, sendo piores os mais próximos de zero e melhores os mais próximos de cem.

Os dados e variáveis desta dissertação farão parte de outros artigos científicos a serem publicados em revistas indexadas na área. Optou-se primeiramente pela elaboração e defesa de um artigo descritivo, a fim de melhor conhecer e descrever a população pesquisada.

3. Artigo

(Dissertação de Lidiane Amanda Bevilacqua)

Artigo Original

QUALIDADE DE VIDA E SATISFAÇÃO COM O TRABALHO DE PROFISSIONAIS DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE PELOTAS/RS

QUALITY OF LIVE AND WORK SATISFACTION OF GYM CLUBS PROFESSIONALS FROM PELOTAS/RS

Titulo corrido: Qualidade de vida e satisfação profissional em academias de ginástica

Lidiane Amanda Bevilacqua[1]
Airton José Rombaldi[1,2]

1- Curso de Mestrado em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas
2- GEEAF - Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física

Endereço para correspondência:
Lidiane Amanda Bevilacqua
Rua Luis de Camões, 625 - Bairro Areal, Pelotas, RS - CEP 96055-630
lidibev@hotmail.com

Número palavras no texto: 3332
Número palavras no resumo: 144
Número de tabelas: 3
Número de figuras: 2

Resumo

O presente estudo analisou a qualidade de vida e satisfação no trabalho de profissionais de academias de ginástica de Pelotas, RS. Foi conduzido um estudo tipo censo, transversal, com 497 profissionais. O *Whoqol-Bref* foi utilizado para mensuração da qualidade de vida e a satisfação profissional foi avaliada através do *Occupational Stress Indicator*. Dados sociodemográficos também foram obtidos. Para a qualidade de vida, foram observados escores médios elevados em todos os domínios, principalmente no sexo masculino. Os aspectos psicossociais com maior satisfação foram o relacionamento com outras pessoas no trabalho, conteúdo e motivação pela atividade realizada. Salário, instabilidade no emprego e participação em decisões importantes foram apontados com maior insatisfação profissional. Concluindo, os profissionais de academias apresentaram altos escores de qualidade de vida e estavam satisfeitos com seu trabalho. No entanto, as relações com os empregadores no sentido de atender a legislação trabalhista precisam avançar.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Satisfação no Trabalho; Academias de Ginástica.

Abstract

This study examined the quality of life and job satisfaction of gym professionals in Pelotas, southern Brazil. We conducted a cross-sectional census-based study, with 497 professionals. The WHOQOL-Bref was used to measure quality of life and job satisfaction was assessed by the Occupational Stress Indicator. Sociodemographic data were also obtained. We observed high mean scores in all areas for quality of life, especially in males. Higher satisfaction scores were obtained in the following psychosocial aspects: relationships with others at work, content and motivation for the activity performed. Salary, job instability and participation in important decisions were associated with higher job dissatisfaction. In conclusion, health clubs professionals presented high scores for quality of life and were satisfied with their work. However, relationships between employers and employees must advance with respect to labor laws.

Key-words: Quality of life; Work satisfaction; Health Clubs.

Introdução

Atuando como centros voltados à prática de exercícios físicos, as academias sofreram uma série de transformações ao longo de sua história[1]. O seu público frequentador foi se adaptando à cultura de cada época vigente na sociedade. Assim, com a consolidação das academias de ginástica como espaço de cultura corporal, cresceu a demanda de profissionais especializados para atuar nesse âmbito de trabalho[2].

A rotina de trabalho desses profissionais possui como características gerais uma ampla carga horária de trabalho, elevado esforço físico em condições nem sempre adequadas[3], associada a baixas remunerações e incertezas geradas pela informalidade do trabalho[4]. Contudo pouco se sabe sobre os aspectos psicossociais da satisfação no ambiente de trabalho e qualidade de vida do profissional.

Observa-se um interesse recente em investigar a qualidade de vida em diferentes populações[5]. Estudos com profissionais ligados a área da saúde[6,7], indivíduos com diferentes condições clínicas[8,9], adultos[10,11] e idosos[12,13] avaliaram a qualidade de vida por diferentes medidas. O Instrumento para avaliar a Qualidade de Vida elaborado pela Organização Mundial da Saúde em sua versão abreviada (*WHOQOL-bref*) tem sido amplamente utilizado em estudos[14-16] permitindo a análise da qualidade de vida geral e nos domínios físico, relações sociais, psicológico e meio ambiente.

Embora os efeitos dos domínios da qualidade de vida em diferentes associações não sejam conclusivo, evidências[10,11,16] confirmam associações significativas, independentemente do domínio, em indivíduos fisicamente ativos. Pucci *et al.*[16] relataram associação positiva entre a prática de atividades físicas e a qualidade de vida. A atividade física no lazer tanto de intensidade moderada, vigorosa ou a caminhada mostrou-se melhor associada aos domínios da qualidade de vida para o sexo feminino enquanto a atividade física no transporte ativo só teve associação com o domínio físico da qualidade de vida entre os homens. No estudo de Silva *et al.*[11] com estudantes, funcionários e professores de uma universidade particular, a qualidade de vida no domínio físico apresentou associação com o sexo feminino, enquanto que no sexo masculino, apesar de ocorrer maior escore de qualidade de vida no domínio relações sociais, não houve significância estatística.

O ambiente de trabalho é um espaço de constantes mudanças[17]. Nesse sentido, a satisfação profissional é um aspecto que pode influenciar no nível de qualidade de vida percebida[18]. Um estudo com enfermeiros no Brasil[19] revelou que o relacionamento com

outras pessoas, conteúdo do trabalho no qual desempenha, grau de motivação, grau de segurança no emprego e a flexibilidade e liberdade no local de trabalho são os aspectos significativos associados a satisfação no trabalho.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi descrever os domínios da qualidade de vida e satisfação no trabalho dos profissionais de academias de ginástica de Pelotas, RS, Brasil.

Metodologia

Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal sobre a qualidade de vida e satisfação profissional dos profissionais de academias de ginástica da cidade de Pelotas – RS. Para coletar as informações das academias e, consequentemente, de seus profissionais, realizou-se uma divisão da cidade em setores, observando um espaço geográfico semelhante entre os mesmos e elegeram-se entrevistadores treinados para que todos os espaços da zona urbana da cidade fossem percorridos.

Primeiramente, foram localizadas as academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas, estimando dessa forma, o número de professores e academias existentes para a posterior coleta de dados com o questionário estruturado. No total, 170 academias foram identificadas durante a coleta dos dados que foi realizada no período de novembro de 2011 a maio de 2012. As informações foram obtidas por meio de entrevistadores universitários previamente selecionados que passaram por um treinamento teórico/prático de 20 horas. Para garantir a padronização na coleta, foi utilizado um manual de instruções básicas para orientação.

Foram consideradas perdas os profissionais que não foram localizados e, recusas os que expressaram verbalmente o desejo de não participar do estudo por mais de uma vez seguida, com intervalo mínimo de uma semana.

Foi utilizado o instrumento *Word Health Organization Quality of Life Instrument Bref* (*WHOQOL-Bref*) proposto pela Organização Mundial da Saúde, para avaliar a qualidade de vida[20]. O questionário é uma versão reduzida do *Word Health Organization Quality of Life Instrument 100* (WHOQOL-100), composto de 26 questões, as quais medem a qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O domínio físico avalia dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso; o domínio psicológico, os sentimentos positivos, pensar,

aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal (aparência), sentimentos negativos; o domínio relações sociais questiona as relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual; enquanto o domínio meio ambiente, a segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidade de adquirir informações e habilidades, oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico e locomoção. O instrumento gera escores que podem variar de zero a 100.

A satisfação profissional foi analisada através da escala de Satisfação no Trabalho do *Occupational Stress Indicator* (OSI) traduzido e validado para o português por Swan *et al*.[21]. Essa escala possibilita a avaliação dos sentimentos em relação a diferentes aspectos de trabalho. A mensuração da satisfação é obtida em 22 aspectos psicossociais no trabalho por meio de escalas *Likert* de seis pontos, classificados em: (1) enorme insatisfação, (2) muita insatisfação, (3) alguma insatisfação, (4) alguma satisfação, (5) muita satisfação e (6) enorme satisfação. A soma dessas medidas fornece um indicador de satisfação no trabalho global dado por um escore que varia de 22 a 132 pontos. No presente estudo a variável satisfação profissional foi também dividida, conforme pontuação apresentada, em três categorias: insatisfação (até 44 pontos), intermediário (45 – 88 pontos) e satisfação (89 ou mais pontos).

Também foram obtidas informações quanto as variáveis sexo, idade, estado civil, cor da pele, escolaridade, renda proveniente da academia, modalidades de aulas que os professores ministram, índice de massa corporal (IMC) e as variáveis comportamentais: tabagismo, ingestão de álcool e atividade física. A variável idade foi coletada de forma contínua e posteriormente categorizada em quatro níveis de faixa etária (17-29 anos; 30-39 anos; 40-49 anos; ≥ 50 anos). A informação da renda foi obtida através da pergunta: “Qual é a sua renda mensal total bruta referente à(s) academia(s) que trabalha?”. O estado nutricional foi verificado por meio do IMC (calculado através das medidas de peso e estatura referidas) e os indivíduos classificados como sendo normal, sobrepeso ou obeso[22].

O ponto de corte utilizado para classificar o tabagismo foi definido pela WHO[23], considerado fumante ter fumado um ou mais cigarros por dia há pelo menos um mês e para o consumo abusivo de álcool determinado pelo estudo Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico[24], do Ministério da Saúde do Brasil. Considerando como abusivo o consumo de mais de cinco doses de bebida alcoólica para homens e mais de quatro doses para mulheres em uma mesma

ocasião nos últimos 30 dias. O nível de atividade física foi avaliado por meio do instrumento *International Physical Activity Questionnaire* (Questionário Internacional de Atividades Físicas) - IPAQ – versão longa[25] composta por questões que abordam os domínios de trabalho, lazer, atividades domésticas e deslocamento. No presente estudo foram utilizados somente os domínios de trabalho e lazer. Os indivíduos que relataram a prática semanal igual ou superior a 150 minutos foram considerados ativos. Para construção deste escore, o tempo gasto com a prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas foram somados, sendo que o tempo das atividades vigorosas foi multiplicado por dois [26].

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas-RS (nº 021/2011), e acompanha as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo Seres Humanos (Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996) do Conselho Nacional de Saúde. Todos os entrevistados foram orientados sobre os objetivos do estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido aceitando participar voluntariamente da pesquisa.

O banco de dados foi construído no Epidata 3.1, sendo realizada dupla digitação de cada questionário a fim de verificar erros de digitação. Para análise dos dados utilizou-se o programa Stata versão 10.0. Realizou-se uma análise descritiva para verificar médias e desvios padrão para as variáveis contínuas. Para as variáveis categóricas utilizou-se distribuição de frequências.

Resultados

O total de 546 profissionais estava atuando nas academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas – RS no período da coleta dos dados. Desses, 497 profissionais participaram do estudo (58% do sexo masculino), representando um percentual de perdas e recusas de 9,0%. As variáveis IMC e renda foram as que apresentaram maior quantidade de valores ignorados (3 e 12, respectivamente).

Na tabela 1 verifica-se que a maioria dos indivíduos tinha entre 17 e 29 anos (61,0%), era solteira (66,4%), referiu cor de pele branca (87,1%), com nível superior completo (65,4%), que recebia até R$1.000,00 reais mensais (52,4%). As modalidades mais ministradas nas academias de ginásticas pelos professores foram musculação (48,5%) e *personal trainer* (38,8%).

A maioria dos sujeitos (74,1%) relatou nunca ter fumado na vida, enquanto o consumo de álcool alcançou 55,4% dos respondentes. Segundo o IMC, mais da metade dos homens (53,1%) indicava sobrepeso, enquanto a maioria das mulheres (84,1%) classificava-se com peso normal. Além disso, a maioria dos entrevistados era ativo em relação às atividades desenvolvidas no trabalho (75,3%) e no ambiente de lazer (79,3%).

A média dos escores obtidos em cada domínio da qualidade de vida é apresentada na tabela 2. Ambos os sexos apresentaram elevados escores em todos os domínios da qualidade de vida, sendo que o sexo masculino obteve escore médio maior. O domínio meio ambiente apontou as médias mais baixas entre os domínios da qualidade de vida e o domínio social revelou os valores mais altos.

A frequência relativa encontrada nos aspectos psicossociais da escala de satisfação no trabalho (OSI) é descrita na tabela 3. Observou-se que os profissionais estavam bastante satisfeitos na maioria dos aspectos do trabalho. Os aspectos com os quais houve maior proporção de profissionais satisfeitos foram o relacionamento com outras pessoas (94,7%), conteúdo do trabalho que realiza (86,2%) e grau de motivação para o trabalho (85,7%). Já os aspectos com maior proporção de profissionais no nível de insatisfação foram o salário em relação à experiência e à responsabilidade que tem, participação em decisões importantes e grau de segurança (falta de estabilidade) no emprego (13,5%, 9,2% e 7,4% respectivamente).

Categorizando-se a variável satisfação profissional em somente três níveis (satisfeitos, intermediário e insatisfeitos), observou-se que a maioria dos entrevistados (88,9%) apresentou altos percentuais de satisfação no ambiente de trabalho, independente do sexo (90,3% homens e 87,1% mulheres) (Figura 1).

Discussão

Por se tratar de um censo, a população do estudo foi formada por todos os profissionais atuantes nas academias de ginástica da cidade de Pelotas-RS, durante o período de coleta dos dados. A média de idade encontrada foi de 29,7 anos (DP 8,4 anos), característico de uma população jovem (17 a 29 anos), recém-formada (52,3% tinham até cinco anos de formados) e com pouco tempo de atuação em academias (51,3% com no máximo 60 meses de experiência na área), características semelhantes àquelas verificadas em estudos anteriores com essa população[27,28].

Foram localizados poucos estudos com professores de educação física, atuando profissionalmente em academias de ginástica. A maior parte dos estudos que avaliaram qualidade de vida de professores está relacionada ao contexto escolar[29,30]. Investigando a qualidade de vida de professores de escolas públicas em diferentes cidades do país[31-33] foram encontrados resultados semelhantes com o do presente estudo, onde o escore médio mais alto da qualidade de vida foi encontrado no domínio social (82,2 pontos) e o mais baixo no domínio do meio ambiente (70,8 pontos). Embora o contexto escolar diferir do ambiente em academias, percebe-se que ambos profissionais mantêm algumas características em comum. A proximidade com os alunos e forma de convívio com as pessoas, são características do profissional de Educação física.

Xavier e Morais[33], em estudo com professores de escolas públicas estaduais da cidade de Aracajú/SE, confirmaram nos seus achados o escore mais elevado da qualidade de vida no domínio social (70,2 pontos) enquanto o menor foi encontrado no domínio meio ambiente (51,6 pontos). Silva e Nunes[32] investigando professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Campo Grande/MS encontraram escores médios inferiores ao do presente estudo nos domínios da qualidade de vida, principalmente no domínio físico. Penteado e Pereira[31] analisando 128 professores de escolas públicas estaduais da cidade de Rio Claro/SP, utilizando o mesmo instrumento de pesquisa, corroboram os achados do presente estudo onde o sexo masculino apresenta escores médios superiores nos domínios da qualidade de vida, embora não tenha apresentado diferença significativa. Pode-se assim hipotetizar que fatores sociais e/ou comportamentais que influenciam na percepção da qualidade de vida podem estar melhor relacionados com o sexo masculino nesta população.

Outro fator que é determinante nas relações pessoais e também influencia na saúde e bem estar do indivíduo é a satisfação profissional. Além do estado emocional que pode indicar alegrias (satisfação) ou sofrimento/desprazer (insatisfação) as consequências da falta de satisfação no trabalho pode interferir na saúde física e mental, qualidade de vida, estresse, autoestima e na vida individual[34,35]. Os profissionais de academias de ginástica consideram-se satisfeitos com os aspectos psicossociais no ambiente de trabalho. Reforçando dados apresentados em outros estudos nacionais, os aspectos com maior proporção de satisfação foram relacionados ao conteúdo do trabalho que realizam, relacionamento com outras pessoas e grau de motivação para o trabalho[19,36].

Professores de educação física da rede estadual do estado do Paraná consideraram como fatores de satisfação no exercício da docência, a progressão na carreira através de leis que garantam seus direitos e deveres, proporcionando condições de desenvolverem suas capacidades e a percepção de sua importância social[37].

Os aspectos de maior insatisfação apontados pelos profissionais investigados foram em relação ao salário que recebem, participação em decisões importantes e grau de segurança (falta de estabilidade) no emprego, reforçando resultados encontrados em outros estudos onde a insatisfação com o salário[19,29,37,38] e segurança no emprego[36] também foram ressaltados. Todavia, estudo com docentes universitários brasileiros[36] relatou pequena insatisfação em relação ao salário. Fato este que pode ser considerado devido a melhor remuneração atribuída a estes professores, juntamente com os benefícios dessa classe docente. Entretanto entre professores universitários americanos a satisfação com o salário foi menor entre as mulheres. Elas consideravam-se mais satisfeitas com o trabalho em si e com seu relacionamento com os colegas de trabalho do que os docentes homens pesquisados[39].

Diferentemente dos resultados encontrados, estudos em outras populações, como por exemplo, trabalhadores do sistema elétrico[40,41], referiram que a forma como as mudanças e inovações são implementadas, o grau que a empresa se aproveita do potencial que o trabalhador julga ter e a maneira em que os conflitos são resolvidos, como os aspectos psicossociais do ambiente de trabalho com o maior grau de insatisfação profissional. Podendo assim confirmar, que o tipo de trabalho que é desenvolvido pode ser determinante da dimensão atribuída à satisfação associada ao ambiente de trabalho.

Analisando o estresse ocupacional de bancários, Michailidis e Georgiou[42] confirmaram que os funcionários com cargos mais altos são mais satisfeitos com seu trabalho. Pesquisas com trabalhadores da área da saúde salientam que o sexo, cargos mais elevados de ocupação e a escolha do local de trabalho contribuem significativamente para a satisfação profissional[43,44].

Em relação às variáveis foram encontradas elevadas prevalências de qualidade de vida e satisfação profissional. A literatura é inexistente nesse aspecto, acarretando uma lacuna e impossibilitando comparações. Esse achado pode estar relacionado à associação desse profissional a hábitos sadios, como baixas prevalências de tabagismo e elevados níveis de atividade física, e também a baixa média de idade encontrada nesses trabalhadores. Outra possível explicação pode estar atrelada as características do

profissional atuante em academias de ginástica, considerando que estes na sua maioria são indivíduos jovens, sadios, com corpos definidos e bonitos. Condição esta importante para a imagem agregada ao espaço das academias.

Concluindo, foi observado que os profissionais de academias apresentam altos escores de qualidade de vida em todos os domínios, sendo o mais elevado no domínio social, apresentando o sexo masculino os maiores escores. A qualidade de vida, quando observada de forma positiva, pode ter um papel importante na saúde e quadro social do indivíduo, podendo contribuir também para melhor satisfação no seu ambiente de trabalho. Consequentemente, a satisfação no exercício do trabalho pode contribuir para aumentar a capacidade para o trabalho do profissional dessa área.

Quanto aos aspectos psicossociais com maior proporção de profissionais no nível satisfação, concluiu-se que estes profissionais estão satisfeitos no ambiente de trabalho principalmente com a atividade realizada, motivação e o relacionamento com as outras pessoas no trabalho. Os aspectos com maior proporção de insatisfação (salário, falta de estabilidade no emprego e participação em decisões importantes), corroboram com as características desse mercado de trabalho, muitas vezes informal, sem acordos trabalhistas e com constante substituição do quadro funcional. Neste contexto, salienta-se a importância da realização de estudos com esses profissionais onde a exigência física é constantemente enfatizada refletindo na saúde geral do indivíduo e suas ações mentais.

Referências

1. Furtado RP. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. Pensar Prat 2009; 12:1-11.

2. Coelho Filho CAA, Frazão DP. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. Motriz 2010; 16:269-80.

3. Palma A, Azevedo APG, Ribeiro SSM, Santos TF, Nogueira L. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas. Arq Mov 2006; 2:81-101.

4. Palma A. Vida de professores de educação física que atuam em academias de ginástica: comportamento de risco ou vulnerabilidade? II Conferência do Imaginário e das Representações Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer, 2003:21-29.

5. Pucci GCMF, Rech CR, Fermino RC, Reis RS. Association between physical activity and quality of life in adults. Rev Saúde Pública 2012; 46:166-179.

6. Rezende GL, Mello MSMS, Granjeiro RC, Nakanishi C, Oliveira CAPC. The quality of life among Otorhinolaryngology residents in Distrito Federal (Brazil). Braz J Otorhinolaryngol 2011; 77:466-72.

7. Silva AA, Souza JMP, Borges FNS, Fischer FM. Health-related quality of life and working conditions among nursing providers. Rev Saúde Pública 2010; 44: 718-25.

8. Mondelli MFCG, Souza PJS. Quality of life in elderly adults before and after hearing aid fitting. Braz J Otorhinolaryngol 2012; 78:49-56.

9. Agarwal R, Goldenberg M, Perry R, Ishak WW. The quality of life of adults with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review. Innov Clin Neurosci 2012; 9:10–21

10. Anokye NK, Trueman P, Green C, Pavey TG, Taylor RS. Physical activity and health related quality of life. BMC Public Health 2012; 12:624.

11. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. Cien Saúde Colet 2010; 15:115-20.

12. Olivares PR, Gusi N, Prieto J, Mocholi MAH. Fitness and health-related quality of life dimensions in community-dwelling middle aged and older adults. Health Qual Life Outcomes 2011; 9:117.

13. Lo CM, Lee PH. Prevalence and impacts of poor sleep on quality of life and associated factors of good sleepers in a sample of older Chinese adults. Health Qual Life Outcomes 2012; 10:72.

14. Baumann M, Ionescu I, Chau N. Psychological quality of life and its association with academic employability skills among newly-registered students from three European faculties. BMC Psychiatry 2011; 11:63.

15. Guimarães ACA, Baptista F. Influence of habitual physical activity on the symptoms of climacterium/menopause and the quality of life of middle-aged women. Int J Womens Health 2011; 3:319–28.

16. Pucci G, Reis RS, Rech CR, Hallal PC. Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults. Qual Life Res 2012; 21:1537-43.

17. Siqueira VTA, Kurcgant P. Job Satisfaction: a quality indicator in nursing human resource management. Rev Esc Enferm 2012; 46:146-52.

18. Schmidt DRC, Dantas RAS. Qualidade de vida no trabalho de profissionais de enfermagem, atuantes em unidades do bloco cirúrgico, sob a ótica da satisfação. Rev Latino Am Enfermagem 2006; 14:54-60.

19. Chaves LD, Ramos LH, Figueiredo EN. Job satisfaction of nurses working in Brazil. Acta Paul Enferm 2011; 24:507-13.

20. The WHOQOL Group. Development of the world Health organization WHOQOL-Bref quality of life assessment. Psychol Med 2000; 28:551-558.

21. Swan JA, Moraes LFR, Cooper CL. Developing the occupational stress indicator (OSI) for use in Brazil: a report on the reliability and validity of the translated OSI. Stress Med 1993; 9:247-53.

22. World Health Organization (WHO). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, Technical Report Series 854, 1995.

23. World Health Organization (WHO). Definitions of smoking. Global link. Geneva; 2003.

24. Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2010:152.

25. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-coutry reability and validity. Med Sci Sports Exerc 2003; 35:1381-95.

26. U.S. Department Of Health And Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008. Disponível em: http://www.health.gov/paguidelines, acesso 15 de julho de 2011.

27. Mohr PA, Guimarães AV, Barbosa AR. Sintomas de distúrbios osteomusculares em profissionais de educação física, atuantes em academias de Florianópolis. Rev Bras Cien Esporte 2011; 33:1041-53.

28. Freitas, DC, Silva FAG, Silva AC, Lüdorf SMA. As práticas corporais nas academias de ginástica: um olhar do professor sobre o corpo fluminense. Rev Bras Cien Esporte 2011; 33:959-74.

29. Moreira HR, Nascimento JV, Sonoo CN, Both J. Qualidade de vida do trabalhador docente em Educação Física do estado do Paraná, Brasil. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2010; 12:435-42.

30. Folle A, Farias G. Nível de qualidade de vida e de atividade física de professores de escolas públicas estaduais da cidade de Palhoça (SC). Rev Mackenzie Educ Fís Esporte 2012; 11:11-21.

31. Penteado RZ, Pereira IMTB. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. Rev Saúde Pública 2007; 41:236-43.

32. Silva JVP, Nunez PRM. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física. Pensar Prat 2009; 12:1-11.

33. Xavier CES, Morais AS. Qualidade de vida em professores da rede pública estadual de ensino da cidade de Aracaju – SE. Rev Bras Presc Fisiol Exerc 2007; 1:85-94.

34. Marqueze EC, Moreno CRC. Satisfação no trabalho: uma breve revisão. Rev Bras Saúde Ocup 2005; 30:69-79.

35. Faragher EB, Cass M, Cooper CL. The relationship between job satisfaction and health: ameta-analysis. Occup Environ Med 2005; 62:105–112.

36. Marquez, EC, Moreno CRC. Satisfação no trabalho e capacidade para o trabalho entre docentes universitários. Psicol Estud 2009; 14:75-82.

37. Moreira HR, Nascimento JV, Sonoo CN, Both J. Qualidade de vida do trabalhador docente e os ciclos vitais de professores de Educação Física do Estado do Paraná, Brasil. Rev Bras Cien Mov 2010; 18:12-20.

38. Koustelios AD. Personal characteristics and job satisfaction of Greek teachers. Int J Educ Manage 2001; 15:354-358.

39. Okpara JO, Squillace M,. Erondu EA. Gender differences and job satisfaction: a study of university teachers in the United States. Women Manage Rev 2005; 20:177-190.

40. Silva AA, Marqueze EC, Rotenberg L, Fischer FM, Moreno CRC. Shift workers in electrical systems control rooms: job satisfaction and work ability. Sleep Sci 2012; 5:49-55

41. Macaia AAS, Marqueze EC, Rotenberg L, Fischer FM, Moreno CRC. Job satisfaction among control room operators of electrical systems. Work 2012; 41:5459-61.

42. Michailidis M, Georgiou Y. Employee occupational stress in banking. Work 2005; 24:123–37.

43. Ward M, Cowman S. Job satisfaction in psychiatric nursing. J Psychiatr Ment Health Nurs 2007; 14:454–61.

44. Stacciarini JMR, Tróccoli BT. Occupational stress and constructive thinking: health and job satisfaction. J Adv Nurs 2004; 46:480-87.

Colaboradores

L.A. Bevilacqua participou de todas as etapas da pesquisa e redação do artigo. A.J. Rombaldi colaborou na análise dos dados, escrita e revisão final do artigo.

Tabela 1. Características descritivas de profissionais de academias de ginástica, de acordo com o sexo, da cidade de Pelotas/RS (n=497), 2012.

Variáveis	Masculino		Total	
	N	%	n	%
Idade				
17-29 anos	162	56,3	303	61,0
30-39 anos	93	32,3	139	28,0
40-49 anos	22	7,6	36	7,2
≥ 50 anos	11	3,8	19	3,8
Estado civil				
Casado (a) ou vive com companheiro (a)	91	31,6	146	29,4
Solteiro (a)	187	64,9	330	66,4
Separado (a)	10	3,5	21	4,2
Cor da pele				
Branca	240	83,3	433	87,1
Parda /preta	48	16,7	64	12,9
Escolaridade				
Até Fundamental completo	7	2,4	9	1,8
Médio incompleto /completo	42	12,5	42	8,5
Superior incompleto	121	26,4	121	24,3
Superior completo	325	58,7	325	65,4
Renda proveniente da academia				
Até 1.000,00 reais	140	50,0	254	52,4
De 1.001,00 à 2.500,00 reais	101	36,1	160	33,0
De 2.501,00 à 5.000,00 reais	25	8,9	51	10,5
Acima de 5.001,00 reais	14	5,0	20	4,1
Modalidades ministradas*				
Musculação	153	53,1	241	48,5
Personal Trainer	114	39,6	193	38,8
Ginásticas	28	9,7	83	16,7
Lutas	71	24,7	76	15,3
Pilates	22	7,6	73	14,7
Dança	13	4,5	33	6,6
Atividades aquáticas	11	4,2	31	6,2
Yoga	2	0,7	9	1,8
Tabagismo				
Nunca fumou	221	76,8	368	74,1
Ex- fumante	62	21,5	117	23,5
Fumante atual	5	1,7	12	2,4
Ingestão de álcool				
Acima recomendado	111	55,7	359	55,4
Recomendado**	88	44,3	160	44,6
Índice de massa corporal				
Normal	106	37,1	382	57,1
Sobrepeso	152	53,1	177	35,8
Obeso	28	9,8	35	7,1
Atividade Física no trabalho				
Insuficientemente ativo	75	26,0	123	24,7
Ativo	213	74,0	374	75,3
Atividade Física no Lazer				
Insuficientemente ativo	46	16,0	103	20,7
Ativo	242	84,0	394	79,3

* Maior que 100%, pois um profissional pode atuar em mais de uma modalidade.
** ≤5 doses para homens e ≤4 doses para mulheres

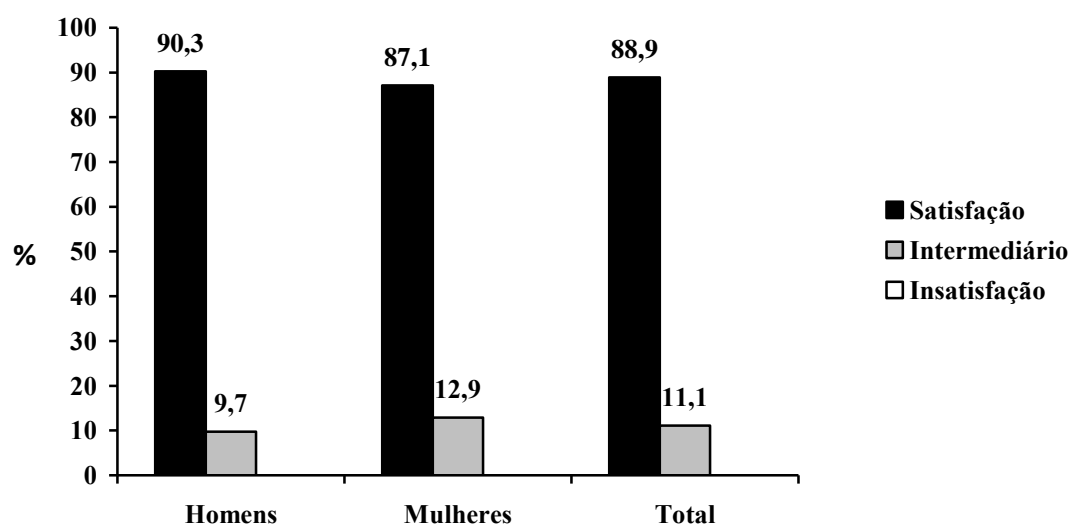
Tabela 2. Médias (desvios-padrão), dos escores dos domínios de qualidade de vida (*WHOQOL-bref*) de profissionais de academias de ginástica. Pelotas/ RS (n=497), 2012.

Domínio da Qualidade de Vida (*WHOQOL-bref*)	**Masculino**		**Feminino**		**Total**
	Média (DP)	**Min – Max**	**Média (DP)**	**Min – Max**	**Média (DP)**
Físico	80,3 (12,3)	14,3 - 100	77,0 (13,2)	25 -100	78,9 (12,8)
Social	82,9 (14,2)	16,6 - 100	81,3 (14,7)	25 - 100	82,2 (14,5)
Psicológico	80,2 (11,1)	33,4 - 100	75,8 (11,2)	45,8 - 100	78,4 (11,4)
Meio Ambiente	71,3 (12,4)	34,4 - 100	70,1 (13,2)	31,3 – 96,9	70,8 (12,7)

DP = desvio padrão; Min = valor mínimo encontrado; Max= valor máximo encontrado.

Tabela 3. Aspectos psicossociais e satisfação no trabalho de profissionais de academias de ginástica de Pelotas/RS (n=497), 2012.

	Enorme insatisfação	Muita insatisfação	Alguma insatisfação	Alguma satisfação	Muita satisfação	Enorme satisfação
			%			
Comunicação	1,2	1,2	8,3	21,1	40,6	27,6
Relacionamento	0,2	-	1,0	4,0	34,2	60,6
Avaliação	0,8	1,2	4,8	20,5	44,9	27,8
Conteúdo	-	0,6	2,2	11,1	44,9	41,2
Motivação	-	0,2	3,8	10,3	34,6	51,1
Carreira	1,2	2,2	9,3	25,1	33,6	28,6
Segurança	3,4	4,0	8,5	23,7	24,8	35,6
Imagem	0,2	1,0	5,7	18,7	37,8	36,6
Supervisão	2,6	4,3	10,0	19,7	31,4	32,0
Mudança	1,8	4,0	10,3	24,1	35,7	24,1
Tarefa	0,6	0,4	6,6	21,1	44,5	26,8
Crescimento	0,8	1,2	4,4	13,3	40,5	39,8
Conflitos	1,6	4,4	13,7	25,7	25,4	29,2
Aspirações	1,6	1,6	6,9	24,1	31,0	34,8
Decisões	4,6	4,6	7,9	20,5	27,2	35,2
Potencialidades	2,0	1,6	5,9	14,7	37,0	38,8
Flexibilidade	1,2	1,2	2,4	10,7	22,9	61,6
Clima	0,6	1,0	4,8	10,5	28,8	54,3
Salário	6,2	7,2	18,1	26,8	24,6	17,1
Estrutura	0,6	1,8	12,3	24,4	37,0	23,9
Volume	1,0	1,8	10,3	26,0	37,2	23,7
Desenvolvimento	0,2	1,6	5,6	17,9	43,1	31,6

Figura 1 - Nível de satisfação no trabalho de profissionais de academias de ginástica de Pelotas/RS, segundo o sexo. RS (n=497), 2012.

4. Press-release

(Dissertação de Lidiane Amanda Bevilacqua)

Pesquisa avalia qualidade de vida e satisfação no trabalho dos profissionais de academias da cidade de Pelotas/RS

A preocupação com a saúde vem crescendo atualmente, garantindo lugar de destaque nos jornais, reportagens e/ou documentários, enfatizando a relação positiva de hábitos saudáveis na contribuição por uma melhor qualidade de vida. Nessa direção também cresce a procura por estabelecimentos (e consequentemente profissionais capacitados) que objetivam atender as necessidades de atividade física da população.

Segundo levantamento do Conselho Federal de Educação Física, em 2010, existiam mais de 16 mil estabelecimentos (academias) em todo o país. Na cidade de Pelotas, em estudo realizado entre os meses de novembro de 2011 a abril de 2012, foram encontradas 170 academias que prestavam diversos serviços de atividades físicas para a população, tais como ginásticas, lutas, atividades aquáticas, dança, pilates e yoga.

Este estudo, realizado pela mestranda Lidiane Amanda Bevilacqua e o professor Airton José Rombaldi, do Programa de Pós-Graduação em Educação Física, na linha de pesquisa atividade física e saúde da UFPEL, teve o objetivo de investigar a qualidade de vida percebida pelos profissionais atuantes nesta área e sua satisfação no ambiente de trabalho.

Foi entrevistado um total de 497 profissionais, sendo a maioria do sexo masculino e jovens (média de idade de 29,7 anos). Cerca de ¼ dos profissionais entrevistados já fumaram na vida, enquanto que 2,4% são fumantes atuais. Além disso, 55,4% dos respondentes consome álcool além do recomendado. A rotina desses profissionais fez com que quase 80% fossem considerados ativos no ambiente do trabalho. Apesar disso, a maioria também foi suficientemente ativa durante o tempo de lazer.

Outro ponto investigado foi a qualidade de vida, revelando que os profissionais de academias possuem escores elevados de percepção para ambos os sexos, assim como relataram estar satisfeitos com seu trabalho (88,9%), entretanto, fatores como o salário, a participação em decisões importantes e o grau de segurança (estabilidade) no emprego foram apontados como maiores preocupações profissionais.

Os resultados salientaram a importância de um ambiente de trabalho que proporcione condições de bem estar e motivação aos seus profissionais, estimulando assim um convívio equilibrado e harmonioso entre todos, refletindo na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

5. Anexos

(Dissertação de Lidiane Amanda Bevilacqua)

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: **Felipe Fossati Reichert**
Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
Endereço: Rua Luiz de Camões, 625, Pelotas/RS.   Telefone: (053) 3273-2752

Concordo em participar do estudo *“Profissionais de educação física nas academias de Pelotas: um raio-x sobre a saúde, conhecimento e condições de trabalho”***.** Estou ciente de que estou sendo convidado a participar voluntariamente do mesmo.
PROCEDIMENTOS: Fui informado de que o objetivo geral será *“identificar condições de vida relacionada à saúde, aspectos relativos ao trabalho e conhecimento dos profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS”*, cujos resultados serão mantidos em sigilo e somente serão usados para fins de pesquisa. Estou ciente de que a minha participação envolverá no preenchimento de um questionário por meio de uma entrevista estruturada.
RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES: *Fui informado de que não existem riscos no estudo.*
BENEFÍCIOS: O benefício de participar da pesquisa relaciona-se ao fato que os resultados serão incorporados ao conhecimento científico e posteriormente repassados aos proprietários dos estabelecimentos.
PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: Como já me foi dito, minha participação neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la a qualquer momento.
DESPESAS: Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos, nem receberei compensações financeiras.
CONFIDENCIALIDADE: Estou ciente que a minha identidade permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo.
CONSENTIMENTO: Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa.
Nome do participante/representante legal:_______________________________
Identidade:__________________________   DATA: _____ / _____ / _______
ASSINATURA:_________________________________

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR: Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel – Rua Luís de Camões, 625 – CEP: 96055-630 - Pelotas/RS; Telefone: (53) 3273-2752.
ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL:____________________

ANEXO B – CARTA DE APRESENTAÇÃO

Universidade Federal de Pelotas
Escola Superior de Educação Física
Mestrado em Educação Física
Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Pelotas, Novembro de 2011.

Prezado(a) Sr.(a),

O Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física, vinculado à Escola Superior de Educação Física - UFPel, em um trabalho inédito, está realizando um censo com os professores das academias de Pelotas. No primeiro semestre de 2011, foi realizado um mapeamento de todas as Academias da cidade. Foram encontradas 163 academias e 550 professores. A maioria (55,6%) das academias encontram-se no centro da cidade. Em relação as modalidades mais comuns, 53,1% ofertam musculação, 28,7% ginásticas e 26,2% lutas.

O objetivo agora é traçarmos um perfil do professor que atua nas academias, descrevendo seus hábitos de vida como nível de atividade física, tabagismo, condições de saúde, hábitos alimentares, qualidade de vida, entre outros. Para tanto, gostaríamos de contar com a sua colaboração e de seus profissionais para responder algumas perguntas.

Este trabalho tem caráter exclusivamente acadêmico. Os dados coletados serão analisados de forma anônima e publicados em periódicos cientificos bem como utilizados pela a ESEF/UFPel para melhor compreensão do mercado das academias de Pelotas. Ainda, como principal retorno, ao final do estudo estaremos disponibilizando informações que possivelmente serão úteis também para sua Academia.

Ressaltamos que não possuímos qualquer vínculo com Prefeitura, Sistema CONFEF/CREF ou qualquer outro orgão, e todos os dados coletados serão tratados de forma sigilosa. Todos nossos entrevistadores são acadêmicos da ESEF/UFPel e darão mais detalhes sobre o projeto. Além disso estamos a disposição para esclarecer quaisquer dúvidas que o Sr(a) tenha a respeito do projeto na ESEF/UFPel (endereço e telefone abaixo).

Desde já agradecemos sua participação,

Felipe F Reichert

Prof. Dr. Felipe Fossati Reichert
Coordenador da Pesquisa
Programa de Pós-Graduação em Educação Física
Universidade Federal de Pelotas

Escola Superior de Educação Física
Rua Luis de Camões, n.º 625 - Bairro Três Vendas
Fone: (053) 3273-2752 - CEP 96055-630
Pelotas, RS

ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE CAMPO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS/RS

Questionário geral	
01. Entrevistador (a):____	**NENTR__**
02. Data da entrevista: ____/____/____	**DATA__**
03. Nº do questionário:_______ *(não preencher)*	**NQUES__**
04. Nº academia:____ *(não preencher)*	**NACAD__**
05. Nº do professor:____ *(não preencher)*	**NPROF__**
06. Qual é o seu nome completo? ____	
Dados socioeconômicos e demográficos	
07. Qual é a sua idade: _____ anos	**IDADE__**
08. Sexo: (0) masculino (1) feminino	**SEXO__**
09. Qual é o seu estado civil: (0) casado (a) ou vive com companheiro (a) (1) solteiro (a) (2) separado (a) (3) viúvo (a)	**ESTCI__**
10. Qual é a sua estatura atual: _____ cm (999) IGN	**EST__**
11. Qual é o seu peso atual: _____ kg (999) IGN	**PES__**
12. Cor da pele: (0) branca (1) não branca	**COR__**
13. Quantos filhos você possui? ____filhos	**FIL__**
14. Você é proprietário da academia? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 39) (1) sim	**PROP__**
15. Além de você, existe outro(s) proprietário (s)? (0) não (1) sim. *Se sim, quantos?*____ (88) NSA	**OUPROP__** **NPROP__**
Dados sobre a academia *Esse bloco será respondido somente uma vez.*	
16. Qual é o nome completo dessa academia:	
17. Endereço completo:	
18. A academia possui quantos alunos atualmente?_____alunos (88888) NSA (99999) IGN	**ALUNO__**
19. A academia possui quantos professores que atuam SOMENTE como Personal Trainer? *(graduados, estagiários e provisionados)* _____professores (888) NSA (999) IGN	**PERSTRAI__**
20. A academia possui quantos professores? *Lembrando que aqueles que atuam com alguma modalidade e também como Personal Trainer serão incluídos nessa questão (graduados, estagiários e provisionados)* ______professores (888) NSA (999) IGN	**PROFACAD__**
21. Quando a academia foi aberta? _____anos____meses = _____ meses (888) NSA (999) IGN	**TEMPACAD__**
22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece? **Musculação** (0) não (1) sim **Personal Trainer** (0) não (1) sim **Lutas** *(Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*___________________________________ **Ginástica** *(Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*___________________________________ **Pilates** (0) não (1) sim **Atividades aquáticas** *(Ex.: Hidroginástica, natação, etc).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*___________________________________	**MUSC __** **PERSONAL__** **LUTAS__** **GINAS __** **PILAT __** **AQUAT __**

Yoga (0) não (1) sim **Dança** *(Ex.: Dança de salão, etc.).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*____ **Outros** (0) não (1) sim *Qual(is)?* ____ (88888) NSA	**YOGA __** **DANCA__** **OUTMOD__**
23. Qual é o tamanho total da academia em m²?______ (88888) NSA (99999) IGN	**TAMAN__**
24. Quantas salas destinadas para prática de modalidades há na academia? _____ salas (888) NSA (999) IGN	**NSALAS__**
25. A academia possui: **Quantos banheiros?_____***banheiros.* *Se possui, eles são separados por sexo?* (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN **Quantos vestiários?_____***vestiários* *Se possui, eles são separados por sexo?* (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN	**BAN__** **BANSEXO__** **VEST__** **VESTSEXO__**
26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**ESTAC__**
27. A academia possui bicicletário com as armações de ferro para seus clientes? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**BICI__**
28. A academia possui sala de professores? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**SALPRO__**
29. A academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**ESTPRO__**
30. A academia oferta armário(s)/local(is) específicos para o professor guardar suas coisas? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**ARMPRO__**
31. A academia possui quantos ventiladores? _____ventiladores (88) NSA (99) IGN	**VENT__**
32. A academia possui quantos aparelhos de ar-condicionado/ split?____aparelhos (88) NSA (99) IGN	**SPLIT__**
33. A academia possui quantas janelas? ____ janelas (888) NSA (999) IGN	**JAN__**
A academia possui: **34. Microfone disponível?** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **35. Álcool para higienização de professores e aparelhos?** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **36. Protetor de ouvido disponível?** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **37. Salas cujas paredes são específicas para o isolamento sonoro?** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**ACMIC__** **ACALCOOL__** **ACPROTAU__** **ACISOL__**
38. A academia realiza avaliações físicas? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**AVALFIS__**
Agora vamos conversar a respeito de seus bens de consumo e serviços existentes em seu domicílio	
39. Você tem rádio em casa? (0) não. *Se sim quantos?* ____ rádios	**RAD__**
40. Você tem televisão colorida em casa? (0) não. *Se sim quantas?*____ televisões	**TV__**
41. Você ou sua família tem carro? (0) não. *Se sim quantos?* ____ carros	**CAR__**
Quais destas utilidades domésticas você tem em casa? **42. Aspirador de pó** (0) não (1) sim **43. Máquina de lavar roupa** (0) não (1) sim **44. Videocassete e/ou DVD** (0) não (1) sim **45. Você tem geladeira?** (0) não (1) sim **46. Você tem freezer separado ou geladeira duplex?** (0) não (1) sim	**ASPI__** **MAQ__** **VIDCDV__** **GELA__** **FREE __**
47. Quantos banheiros têm em casa? (0) Nenhum ____ banheiros.	**BAN__**
48. Você tem empregada doméstica em casa? (0) Nenhuma. *Se sim quantas?* ____ empregadas	**EMPRE__**
49. Qual é a sua renda mensal total bruta referente à(s) academia(s) que trabalha? R$_________ (99999) IGN	**RENTOTACAD** **__**
50. Qual é a sua renda mensal total bruta? R$__________ (99999) IGN	**RENTOT__**
51. Qual é a renda familiar total bruta? R$________ (99999) IGN	**RENTOTFAM** **__**
52. Qual o último ano de estudo do chefe da família?	

(0) Nenhum ou primário incompleto (1) Até a 4ª série (antigo primário) ou ginasial (primeiro grau) incompleto (2) Ginasial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto (3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto (4) Superior completo (9) IGN	**ESCOCH__**
53. Com quem você mora? **Sozinho** (0) não (1) sim **Pais** (0) não (1) sim **Esposo (a), companheiro (a)** (0) não (1) sim **Filho (s)** (0) não (1) sim **Outros parentes** (0) não (1) sim **Outras pessoas** (0) não (1) sim (9) IGN	**SO__** **PAIS__** **ESPOS__** **FILHO__** **PAREN__** **OUTPESSO__**
54. A casa/ apartamento que você mora é: (0) **própria quitada** (1) **está financiando** (2) **alugada** (3) **emprestada** (9) IGN	**CASAAP__**
55. Você ministra aulas na academia? (0) não (1) sim *Caso a resposta seja 'não', encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)!* *Caso a resposta seja 'sim', continue a entrevista.*	**PROPAUL__**
Agora vamos conversar sobre atividades físicas. Para responder essas perguntas você deve saber que atividades físicas fortes são as que exigem grande esforço físico e que fazem respirar muito mais rápido que o normal. Atividades físicas médias são as que exigem esforço físico médio e que fazem respirar um pouco mais rápido que o normal. Em todas as perguntas sobre atividade física, considere uma semana habitual e responda somente sobre aquelas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
Gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz quando está trabalhando.	
56. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como levantar e carregar objetos pesados, correr, pedalar, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 58 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIASFOR__**
57. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES:* **Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMFOR__**
58. Quantos dias por semana você caminha no seu trabalho? Lembre que somente estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos. (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 60 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**ANDADIA__**
59. *SE CAMINHA:* **Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**ANDATR__**
60. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, montar e desmontar aparelhos, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 62 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIASMED__**
61. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS no seu trabalho, quanto tempo no total elas duram por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMMED__**
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no pátio da sua casa, como varrer ou trabalhar no jardim. Aqui só queremos saber das atividades que você faz no pátio ou jardim, e não dentro de casa. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
62. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 64 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIASFORPA__**
63. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES:* **Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMFORPA__**
64. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua	**DIASMEDPA__**

casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 66 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	
65. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMMEDPA__**
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas tarefas que você faz dentro de casa/ apartamento. Por exemplo: levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
66. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 68 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIASMEDCA__**
67. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMMEDCA__**
Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no seu tempo livre, lazer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
68. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 70 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**ANDADIALA__**
69. *SE CAMINHA:* **Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**ANDALA__**
70. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 72 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIASFORLA__**
71. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES:* **Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMFORLA__**
72. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 74 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIASMEDLA__**
73. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMMEDLA__**
Agora eu gostaria que você pensasse como você se desloca de um lugar ao outro. Pode ser a ida e vinda do trabalho, quando vai fazer compras, visitar amigos, ir a faculdade, etc. Lembre de falar apenas das atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.	
74. Em uma semana habitual quantos dias você anda de carro, ônibus? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 76 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIAVEIC__**
75. *SE USOU CARRO, ÔNIBUS:* **Nesses dias, quanto tempo no total você andou de carro e/ou ônibus por dia?** ___horas ____minutos = ________ minutos	**TEMVEIC__**
76. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 78 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**DIABIC__**
77. *SE USA BICICLETA:* **Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**TEMBIC__**
78. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 80 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	**ANDADIADES__**
79. *SE CAMINHA:* **Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia?** ___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos	**ANDADESL__**
Agora vamos conversar sobre Tabagismo	
80. Alguma vez na vida você já fumou? *(cigarro ou cigarro de palha)* (0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 84) (1) sim já fumou	**JAFUM __**
81. Você fuma atualmente? (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 83) (8) NSA	**FUMO__**

82. Se você não fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar? ____anos____meses = _____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 84) (888) NSA (999) IGN	**PAROUTEM__**
83. Se fuma atualmente: (0) **fuma 1 ou mais cigarro(s) por dia há mais de 1 mês** (1) **fuma apenas ocasionalmente (1 ou mais cigarro(s) no mês)** (8) NSA	**FUMAATU__**
Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool	
Lembrando que será considerada como uma dose o consumo de 285 ml de cerveja ou 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados.	
84. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica? (0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 89) (1) sim, já bebi	**JABEB__**
85. Você ingere bebida alcoólica atualmente? (0) não (1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 87) (8) NSA	**BEBO__**
86. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber? _____anos _____meses = _____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 89) (888) NSA (999) IGN	**PAROUBEBTE__**
87. Se bebe atualmente: (0) **bebe diariamente (1 dose)** (1) **bebe diariamente (mais de 1 dose)** (2) **bebe esporadicamente** (8) NSA	**BEBEATU__**
88. Nos últimos 30 dias, qual o máximo de doses que você bebeu em uma mesma ocasião? _____doses (888) NSA (999) IGN	**MAXDOS__**
Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho	
Perfil do profissional	
89. Qual sua escolaridade? (0) Ensino fundamental incompleto (1) Ensino fundamental completo (2) Ensino médio incompleto (3) Ensino médio completo (4) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura Plena (5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura (6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado (7) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura Plena (8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura (9) Ensino superior completo em Educação Física:Bacharelado (10) Ensino superior incompleto em outra área (11) Ensino superior completo em outra área	**ESC__**
As perguntas 90 e 91 somente serão aplicadas se o entrevistado possuir ensino superior completo, independente da área. Caso não tenha ensino superior completo, pule para a questão 92.	
90. Em que ano se formou? Ano de ______ (8888) NSA (9999) IGN	**FORMOU__**
91. Você possui pós-graduação completa? (0) não (1) sim. *Se sim, qual?* **Especialização** (0) não (1) sim Especifique:____________________ **Mestrado** (0) não (1) sim Especifique:____________________ **Doutorado** (0) não (1) sim Especifique:____________________ (8) NSA	**POS__** **ESP__** **MEST__** **DOUT__**
92. Você é provisionado? *Aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão. Caso o entrevistado possua ensino superior completo essa questão não se aplica.* (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**PROV__**

93. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física independente da escolaridade? _____anos ____meses = _____ meses (9999) IGN	**TEMEF__**
94. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física de academia? (Exemplo: trabalhar em escolas, no comércio ou algo do gênero) (0) não (1) sim (9) IGN	**TRAEF__**
95. Você é filiado (a): **Ao CREF/ CONFEF?** (0) não (1) sim (9) IGN **Ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)?** (0) não (1) sim (9) IGN	**CREF__** **SINP__**
Na sua opinião, qual o seu nível de conhecimento sobre a legislação referente: **96. À Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT)?** (1) **Muito bom** (2) **Bom** (3) **Médio** (4) **Pouco** (5) **Nenhum** **97. Ao sistema CREF/CONFEF?** (1) **Muito bom** (2) **Bom** (3) **Médio** (4) **Pouco** (5) **Nenhum** **98. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS (SINPEF/RS)?** (1) **Muito bom** (2) **Bom** (3) **Médio** (4) **Pouco** (5) **Nenhum**	**CONCLT__** **CONCRE__** **CONSIN__**
99. Você possui registro de profissional autônomo junto à sua prefeitura? (0) não (1) sim (9) IGN	**REGAUT__**
Agora vamos falar sobre sua atuação em academias	
100. Há quanto tempo você trabalha em academias? ____anos____meses = _____ meses (9999) IGN	**TRABACA__**
101. Durante o horário que trabalha na academia, você é o principal responsável pela aula/atividade que ministra? (0) não (1) sim (9) IGN	**PRINRESP__**
102. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia? (0) não (1) sim. *Se sim, quantas?*_____academias (88) NSA (99) IGN	**OUTACAD__** **NACADAT__**
103. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente?________academias (999) IGN	**NACADTRA__**
104. Qual a sua carga horária total semanal na(s) academia(s) em que trabalha? ______horas-aula	**JORTOT__**
105. Você está satisfeito com o seu salário proveniente das academias? (0) não (1) sim (9) IGN	**RENSAT__**
106. Você, na(s) academia(s) que trabalha, levanta ou carrega peso (anilhas, barras, colchonetes, tatames ou outro material) durante a jornada de trabalho? (0) não (1) sim. *Se sim, em média quantos quilos/dia:*______ (8888) NSA (9999) IGN	**CARPES__** **MEDKG__**
Com relação a recursos ergonômicos e cuidados à sua saúde no local de trabalho, você: **107. Utiliza calçado com sistema de amortecimento/absorção de impacto durante suas aulas?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **108. Bebe água antes e/ou após as aulas?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **109. Utiliza microfones?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **110. Comunica-se com um tom de voz elevado?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **111. Utiliza protetor de ouvido?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca**	**ETENIS__** **EREIDR__** **EMICR__** **EVOZEL__** **EPROTAU__**
No momento em que está trabalhando ou logo após o término do trabalho na(s) academia(s), você apresenta: **112. Dores de cabeça?**	**DORCA__**

(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **113. Rouquidão?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **114. Falhas na voz?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **115. Dores na garganta?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **116. Zumbido no ouvido?** (1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca**	**ROU__** **FALVOZ__** **DORGA__** **OUVZUM__**
117. Atualmente você possui carteira assinada por alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN *Se não, quais são as relações trabalhistas?*____ ____	**RELACAD__**
118. Quais MODALIDADES de aulas você ministra na(s) academia(s)? **Instrutor em sala de musculação** (0) não (1) sim **Personal Trainer/autônomo/locador do espaço** (0) não (1) sim **Lutas** *(Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*____ **Ginástica** *(Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*____ **Pilates** (0) não (1) sim **Atividades aquáticas** *(Ex.: Hidroginástica, natação, etc).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*____ **Yoga** (0) não (1) sim **Dança** *(Ex.: Dança de salão, etc.).* (0) não (1) sim *Qual(is)?*____ **Outros** (0) não (1) sim *Qual(is)?* ____	**PROFMUSC __** **PROFPERS__** **PROFLUTAS__** **PROFGINA __** **PROFPILAT __** **PROFAQUA__** **PROFYOGA __** **PROFDANC__** **PROFOUTM__**
119. Quais são os seus turnos de trabalho na(s) academia(s)? **Manhã** (0) não (1) sim **Tarde** (0) não (1) sim **Noite** (0) não (1) sim	**MANHA__** **TARDE__** **NOITE__**
120. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos da(s) academia(s) que trabalha? *Perguntar referente às máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc.* (1) **Ruim** (2) **Regular** (3) **Bom** (4) **Ótimo** (5) **Excelente**	**QUAL__**
121. Atualmente você recebe 13º salário de alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN	**DEC__**
122. Como é sua forma de recebimento na(s) academia(s)? (0) **hora-aula** (1) **salário fixo mensal (mensalista)** (8) NSA (9) IGN	**FORREC__** **FORREC1__**
123. Você possui data fixa para o recebimento em alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN	**RECEB__**
124. Você possui outra função além de professor em alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN. *Se sim, qual?* ____	**FUNACAD__**
125. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço em alguma academia? (0) não (1) sim (9) IGN	**ADTEM__**
126. Atualmente você tira férias? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 130) (1) sim (9) IGN	**FER__**
127. Em média, quantos dias/ano você tira de férias? _____dias (888) NSA (999) IGN	**FERDIA__**
128. Alguma academia que você trabalha te dá férias? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**FERACA__**
129. Alguma academia paga você pelas férias? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**FERREM__**
130. Alguma academia estimula a sua capacitação e treinamento? (0) não (1) sim (9) IGN	**ACADES__**

131. Alguma academia te paga capacitação e treinamento?	(0) não (1) sim (9) IGN	ACADINV__
132. Alguma academia realiza reuniões de estudo do tipo: **Em grupo** **Individuais**	 (0) não (1) sim (9) IGN (0) não (1) sim (9) IGN	REUGRUP__ REUIND__
Qual a sua opinião referente: **133. Às condições básicas de higiene da(s) academia(s) que trabalha?** *(Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo).* (1) **ruim** (2) **regular** (3) **bom** (4) **ótimo** (5) **excelente** **134. Ao estado de conservação da(s) academia(s) que trabalha?** *(Considerar o piso, teto, paredes, sanitários, espelhos, pintura).* (1) **ruim** (2) **regular** (3) **bom** (4) **ótimo** (5) **excelente**		HIG__ CONSERV__
Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional		
Nas próximas questões, indique a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. *O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.* 1 – enorme insatisfação 2 – muita insatisfação 3 – alguma insatisfação 4 – alguma satisfação 5 – muita satisfação 6 – enorme satisfação		
Como você se sente com o seu trabalho em relação:		
135. Comunicação e acesso às informações na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT1__
136. Seu relacionamento com outras pessoas na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT2__
137. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT3__
138. O conteúdo do trabalho que desempenha (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT4__
139. A motivação por seu trabalho (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT5__
140. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT6__
141. A segurança no seu emprego atual na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT7__
142. O quanto você se identifica com a imagem externa ou realizações na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT8__
143. O estilo de supervisão que seus superiores usam (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT9__
144. As mudanças e inovações da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT10__
145. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado (a) (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT11__
146. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT12__
147. Como os conflitos são resolvidos (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT13__
148. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT14__
149. A sua participação em decisões importantes (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT15__
150. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT16__
151. A flexibilidade e liberdade na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6		SAT17__
152. O clima psicológico que predomina na academia		SAT18__

(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	
153. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	**SAT19__**
154. A estrutura organizacional da academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	**SAT20__**
155. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	**SAT21__**
156. O desenvolvimento do seu potencial na academia (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6	**SAT22__**

Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos

	Perguntar apenas para quem respondeu SIM na coluna anterior	
No último ano você já teve alguma dor ou desconforto no?	**Este problema atrapalhou você para fazer alguma coisa em casa ou fora de casa, alguma vez, no último ano?**	**Você teve esta dor alguma vez nos últimos 7 dias?**
157. Pescoço (0) não (1) sim **PESC__**	**167.** (0) não (1) sim (8) NSA **PESCANO__**	**177.** (0) não (1) sim (8) NSA **PESCSEM__**
158. Ombros (0) não (1) sim **OMB__**	**168.** (0) não (1) sim (8) NSA **OMBANO__**	**178.** (0) não (1) sim (8) NSA **OMBSEM__**
159. Cotovelos (0) não (1) sim **COT__**	**169.** (0) não (1) sim (8) NSA **COTANO__**	**179.** (0) não (1) sim (8) NSA **COTSEM__**
160. Pulsos / mãos (0) não (1) sim **PULSOMAO__**	**170.** (0) não (1) sim (8) NSA **PULMANO__**	**180.** (0) não (1) sim (8) NSA **PULMSEM__**
161. Coluna torácica (0) não (1) sim **TORÁC__**	**171.** (0) não (1) sim (8) NSA **TORÁNO__**	**181.** (0) não (1) sim (8) NSA **TORÁSEM__**
162. Coluna lombar (0) não (1) sim **LOMB__**	**172.** (0) não (1) sim (8) NSA **LOMBANO__**	**182.** (0) não (1) sim (8) NSA **LOMBSEM__**
163. Coxas (0) não (1) sim **COX__**	**173.** (0) não (1) sim (8) NSA **COXANO__**	**183.** (0) não (1) sim (8) NSA **COXSEM__**
164. Pernas (0) não (1) sim **PER__**	**174.** (0) não (1) sim (8) NSA **PERANO__**	**184.** (0) não (1) sim (8) NSA **PERSEM__**
165. Joelhos (0) não (1) sim **JOE__**	**175.** (0) não (1) sim (8) NSA **JOEANO__**	**185.** (0) não (1) sim (8) NSA **JOESEM__**
166. Tornozelos (0) não (1) sim **TORN__**	**176.** (0) não (1) sim (8) NSA **TORNANO__**	**186.** (0) não (1) sim (8) NSA **TORNSEM__**

187. Antes de dar aulas em academias, você já apresentava algum quadro de dor musculoesquelética em alguma região corporal? (0) não (1) sim. *Se sim, qual(is) região(ões)?* ____	**DORANTES__**
188. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética? (0) não (1) sim. *Se sim, qual(is) modalidade(s)?*______________________	**DORMOD__**

Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida

Você deverá ter como referência as últimas duas semanas.
O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.

(1º) **189. Em geral você diria que sua saúde é:** (1) muito ruim (2) ruim (3) boa (4) muito boa (5) excelente	**SF01__**
(2º) **190. Como você avaliaria sua qualidade de vida?** (1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem boa (4) boa (5) muito boa	**AVALQV__**
(3º) **191. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATSAUDE___**
(4º) **192. Em que medida você acha que sua dor física impede você de fazer o que você precisa?** (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	**IMPDOR__**
(5º) **193. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?** (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	**TRATMED__**
(6º) **194. O quanto você aproveita a vida?** (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	**APROVIDA__**

(7º) **195. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?** (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	**SENTVIDA__**
(8º) **196. O quanto você consegue se concentrar?** (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	**QUANTCON__**
(9º) **197. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?** (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	**SEGVIDA__**
(10º) **198. Quão saudável é o seu ambiente físico geral (clima, barulho, poluição, atrativos)?** (1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente	**SAUDAF__**
(11º) **199. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?** (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	**ENERGDIA__**
(12º) **200. Você é capaz de aceitar sua aparência física?** (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	**ACEITAPF__**
(13º) **201. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?** (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	**DINSUF__**
(14º) **202. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?** (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	**INFDISPO__**
(15º) **203. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?** (1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente	**OPORTATV__**
(16º) **204. Quão bem você é capaz de se locomover?** (1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem bom (4) bom (5) muito bom	**CAPLOCOM__**
Quão satisfeito (a) você está com:	
(17º) **205. O seu sono?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATSONO__**
(18º) **206. Sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATATV__**
(19º) **207. Sua capacidade para o trabalho?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATRAB__**
(20º) **208. Consigo mesmo?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATCONS__**
(21º) **209. Suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATRELA__**
(22º) **210. Sua vida sexual?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATSEX__**
(23º) **211. O apoio que você recebe de seus amigos?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATAPOIO__**
(24º) **212. As condições do local onde mora?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATMORA__**
(25º) **213. O seu acesso aos serviços de saúde?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATSERV__**
(26º) **214. O seu meio de transporte?** (1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito	**SATRANSP__**
(27º) **215. Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?** (1) nunca (2) algumas vezes (3) frequentemente (4) muito frequentemente (5) sempre	**FREQNEG__**
Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz	
Gostaria que você pensasse no estado da sua voz nas <u>duas últimas semanas</u>. Considere tanto a gravidade do problema, como sua freqüência de aparecimento. Você terá uma escala e deverá se basear nela para responder as questões. *O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.* 1 = nunca acontece e não é um problema 2 = acontece pouco e raramente é problema 3 = acontece às vezes e é um problema moderado 4 = acontece muito e quase sempre é um problema 5 = acontece sempre e realmente é um problema	
216. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VFALALT__**
217. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VAR__**

218. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VSAIR__**
219. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VFRUS__**
220. Fico deprimido por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VDEPRE__**
221. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VDTEL__**
222. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VPROB__**
223. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VSAIRSOL__**
224. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VREP__**
225. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz. (1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5	**VEXP__**
226. Você antes de dar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como: **Rouquidão** (0) não (1) sim **Falhas na voz** (0) não (1) sim **Dores na garganta** (0) não (1) sim **Outro** (0) não (1) sim. *Se sim, qual?*______________________________	**ROUANTE__** **FALHANTE__** **GARGANTE__** **OUTANTE__**
227. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de algum problema vocal? (0) não (1) sim. *Se sim, qual(is) modalidade(s)?*______________________________	**VOZMOD__**

Agora vamos conversar sobre outros problemas de saúde

228. Você tem dores de cabeça frequentes?	(0) não (1) sim	**DORCAB__**
229. Tem falta de apetite?	(0) não (1) sim	**APETITE__**
230. Dorme mal?	(0) não (1) sim	**INSOSRQ__**
231. Se assusta com facilidade?	(0) não (1) sim	**SUSTOSRQ__**
232. Tem tremores de mão?	(0) não (1) sim	**TREMSRQ__**
233. Sente-se nervoso (a), tenso (a) ou preocupado (a)	(0) não (1) sim	**NERVSRQ__**
234. Tem má digestão?	(0) não (1) sim	**DIGESRQ__**
235. Tem dificuldade de pensar com clareza?	(0) não (1) sim	**IDEBSRQ__**
236. Tem se sentido triste ultimamente?	(0) não (1) sim	**TRISTSRQ__**
237. Tem chorado mais do que de costume?	(0) não (1) sim	**CHORSRQ__**
238. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias?	(0) não (1) sim	**PRAZESRQ__**
239. Tem dificuldades para tomar decisões?	(0) não (1) sim	**DECISRQ__**
240. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento?	(0) não (1) sim	**PENOSRQ__**
241. Você acha que tem um papel útil na sua vida?	(0) não (1) sim	**UTILSRQ__**
242. Tem perdido o interesse pelas coisas?	(0) não (1) sim	**INTERSRQ__**
243. Você se sente uma pessoa sem valor?	(0) não (1) sim	**INUTSRQ__**
244. Você alguma vez pensou em acabar com a sua vida?	(0) não (1) sim	**MORTSRQ__**
245. Sente-se cansado(a) o tempo todo?	(0) não (1) sim	**CANSSRQ__**
246. Tem sensações desagradáveis no estômago?	(0) não (1) sim	**ESTOMSRQ__**
247. Você se cansa com facilidade?	(0) não (1) sim	**FACANSRQ__**
Você antes de dar aulas em academias: **248. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua vida?** (0) não (1) sim (9) IGN		**DESVCOMP__**

Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional

249. Você procura se manter atualizado sobre cursos e eventos profissionais? (0) não (1) sim (9) IGN *Se sim, quais as principais fontes?*____	**ATUCURSO__**
250. Você procura atualizar seus conhecimentos? (0) não (1) sim (9) IGN *Se sim, quais as principais fontes?*____	**ATUCONH__**
251. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano? (0) não (PULE PARA QUESTÃO 253) (1) sim *Se sim, quantos?* _____cursos.	**CURANO__** **NCURSO__**
252. Sobre qual(is) assunto(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano? ____	
253. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área que dá aula? (0) não (1) sim *Se sim, quantos?______ livros.*	**LIVADIQ__** **NLIVROS__**
Agora vamos conversar sobre conhecimento técnico	
Agora após cada afirmação você terá 3 opções de resposta: correto, incorreto ou não tenho certeza.	
254. Segundo as últimas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), as atividades básicas mais indicadas para indivíduos adultos saudáveis são as de força muscular, aeróbias e de equilíbrio: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONATV__**
255. Quando alguém pratica exercício físico para melhorar a sua aptidão cardiovascular, a tendência é de que, após algum tempo, sua frequência cardíaca (batimentos cardíacos) de repouso diminua em relação ao início do programa de exercício físico: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONBAT__**
256. Em relação ao método de alongamento estático, está correto afirmarmos que ele é determinado pelo maior alcance voluntário, utilizando-se da força dos músculos agonistas e o relaxamento dos músculos antagonistas: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONALONG__**
257. O balanço energético positivo ocorre quando o consumo é maior do que o gasto: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONBEP__**
258. O método de composição corporal por dobras cutâneas e o IMC (Índice de Massa Corporal) indicam, respectivamente a estimativa do percentual de gordura e o peso da gordura corporal: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONIMC__**
259. O manguito rotator é formado pelos músculos esqueléticos supra-espinhoso, infra-espinhoso, subescapular e redondo menor: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONMANG__**
260. Ao realizarmos o exercício resistido de rosca direta, pode-se afirmar que neste movimento de flexão de cotovelos o músculo bíceps braquial é antagonista: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONMOV__**
261. Em relação à fase excêntrica da ação muscular esquelética, é correto afirmar que a origem e inserção do músculo se afastam: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONAMUSC__**
262. Os músculos esqueléticos que compõem o quadríceps são o vasto intermediário, o reto femoral, o tensor da fáscia lata e o vasto lateral: (0) correto (1) incorreto (2) não tenho certeza (9) IGN	**CONQUAD__**
263. A caminhada, para um indivíduo <u>previamente</u> sedentário, pode: **modificar a pressão arterial de repouso** (0) **aumentando** (1) **reduzindo** (9) IGN **modificar a gordura corporal** (0) **aumentando** (1) **reduzindo** (9) IGN **modificar o risco de infarto do miocárdio** (0) **aumentando** (1) **reduzindo** (9) IGN **modificar o risco de contrair HIV** (0) **aumentando** (1) **reduzindo** (9) IGN **modificar o risco de diabetes** (0) **aumentando** (1) **reduzindo** (9) IGN **modificar a circulação sanguínea** (0) **aumentando** (1) **reduzindo** (9) IGN **modificar o nível de HDL** (0) **aumentando** (1) **reduzindo** (9) IGN	**CONPRES__** **CONGORD__** **CONINF__** **CONHIV__** **CONDIA__** **CONCIR__** **CONCOL__**
264. A duração semanal mínima em minutos de atividade física para que adultos e adolescentes saudáveis sejam considerados ativos são respectivamente de: (1) **120 e 250 minutos/ sem** (2) **200 e 120 minutos/ sem** (3) **150 e 250 minutos/ sem** (4) **150 e 300 minutos/ sem** (5) **300 e 200 minutos/ sem** (9) IGN	**CONTEMP__**
265. Mudanças que ocorrem a longo prazo em virtude do exercício físico são chamadas de: (1) **Mudanças crônicas**	

(2) **Mudanças agudas** (3) **Mudanças contínuas** (4) **Mudanças momentâneas** (5) **Mudanças provisórias** (9) IGN	**CONMUD__**
266. Para um adulto saudável, do sexo masculino, a medida máxima da circunferência da cintura em centímetros para ter risco baixo de desenvolver algumas doenças é: (1) **88cm** (2) **90cm** (3) **96cm** (4) **102cm** (5) **100cm** (9) IGN	**CONCINT__**
267. Com o envelhecimento, ocorre diminuição da força e da massa muscular, as quais estão associadas a uma série de disfunções. Qual atividade é mais indicada para prevenção e controle desse quadro: (1) **Aeróbia** (2) **Treinamento resistido** (3) **Hidroginástica** (4) **Alongamentos** (5) **Dança** (9) IGN	**CONENV__**
268. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico? (1) **Excelente** (2) **Muito Bom** (3) **Bom** (4) **Regular** (5) **Insuficiente**	**CONPRES__**
269. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares. (0) não (1) sim (9) IGN	**COSPRES__**
270. Você adquire informação (ões) sobre suplementos alimentares? (0) não (1) sim (9) IGN *Se sim, quais os principais locais?*____ ____	**INFSUPL__**
Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares	
271. Quais refeições você costuma fazer durante o dia? **Café da manha** (0) não (1) sim **Lanche da manha** (0) não (1) sim **Almoço** (0) não (1) sim **Lanche da tarde** (0) não (1) sim **Jantar** (0) não (1) sim **Lanche da noite** (0) não (1) sim	**CAFÉ __** **LANMA__** **ALMOÇO__** **LANTA__** **JANTAR__** **LANNO__**
272. Você já fez algum tipo de dieta? (0) não (1) sim	**TIPDIET__**
273. Você está fazendo algum tipo de dieta? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 276) (1) sim (8) NSA	**DIETA__**
274. Qual o motivo da dieta? (1) **Para perda de peso** (2) **Para ganho de peso** (3) **Problema de saúde** (8) NSA	**DIETATIP__**
275. Há quanto tempo você está fazendo dieta? ___dias____meses____anos = ____ dias (88888) NSA	**DIETATEM__**
276. Em geral, quantas vezes por semana você come fruta? (0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 278). *Quantas?*______	**FRUTASEM__**
277. Quantas porções da fruta você come normalmente no dia? (1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA	**FRUTPOR__**
278. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)? (0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 280). *Quantas?*______	**VEGSEM__**
279. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente no dia? (1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA	**VEGPOR__**
280. Atualmente você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico? (0) não (PULE PARA A QUESTÃO 286, RECORDATÓRIO ALIMENTAR) (1) sim	**USASUPL__**

281. Há quanto tempo? _____dias____meses_____anos = ____ dias (88888) NSA	TEMSUPL__
282. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	RECFAB__
283. Que tipo de suplementos? *(pode assinalar mais do que uma opção)* **Multivitamínico ou/e minerais** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **Energéticos** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **Protéicos** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **Bebidas desportivas** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **Testosterona/*Tribulus terrestri*** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN **Outro(s)** (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN *Qual(is)?* ______________________________	TIPOSUPL1__ TIPOSUPL2__ TIPOSUPL3__ TIPOSUPL4__ TIPOSUPL5__ TIPOSUPL6__
284. Qual (is) o(s) principais motivo(s) da utilização? ______________________________	

285. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.

Nome comercial/Tipo	**Quantidade** *Comprimidos/colheres/ gramas/copos/scoop*	**Frequência** *Diário/semanal/mensal*	**Momento** *Pré-treino/durante treino/pós-treino/café / almoço/janta*
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

286. **Recordatório de 24 horas**

Que dia da semana foi ontem? ( ) seg ( ) ter ( ) qua ( ) qui ( ) sex ( ) sáb ( ) dom

Refeição	**Alimento**	**Quantidade**	**Marca**
Café da manhã			
Local:			
Horário:			
Lanche da manhã			
Local:			
Horário:			
Almoço			
Local:			

Horário:			
Lanche da tarde 1			
Local:			
Horário:			
Lanche da tarde 2			
Local:			
Horário:			
Jantar			
Local:			
Horário:			
Ceia			
Local:			
Horário:			

Encerrar a entrevista:
Ao terminar o preenchimento do registro, leia em voz alta o que foi registrado, cheque todos os dados com o entrevistado e verifique se não há mais nada a ser adicionado. Agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração.

ANEXO D – MANUAL DE INSTRUÇÕES

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MANUAL DE INSTRUÇÕES –
CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS/RS

Pelotas,
2011

1. CENSO DAS ACADEMIAS DA CIDADE DE PELOTAS/RS - 2011

No ano de 2011, parte dos mestrandos envolvidos no programa de pós graduação da Escola superior de Educação Física, da Universidade Federal de Pelotas, linha de pesquisa em Atividade Física e Saúde realizarão um censo das academias da cidade de Pelotas. O principal objetivo será avaliar questões referentes aos professores dessas academias, tais como condições de trabalho, saúde, conhecimentos, qualidade de vida, hábitos alimentares, entre outros. O coordenador dessa pesquisa será o professor Dr. Felipe Fossati Reichert, acompanhado pelos professores Dr. Marcelo Cozzensa da Silva, Dr. Fabrício Boscolo Delvechio e Dr. Airton José Rombaldi. Os dados coletados dessa pesquisa servirão para a redação dos artigos finais correspondentes às dissertações dos mestrandos. O delineamento do consórcio inclui um estudo transversal onde cada mestrando elabora suas questões individuais do seu projeto de pesquisa e posteriormente todas são agrupadas em um mesmo questionário. As tarefas do trabalho de campo são coordenadas e supervisionadas por cada mestrando.

2. DIRETÓRIO DE TELEFONES

Universidade Federal de Pelotas
Escola Superior de Educação Física
Linha de Pesquisa Atividade Física e Saúde
Curso de Mestrado em Educação Física
Rua Luis de Camões, 625 / 96055-360 - Pelotas, RS
Fone: (53) 3273-2752

3. MESTRANDOS

NOME	**TELEFONE**	**EMAIL**
Tiago Wally Hartwig	0xx53 8116-2029	tiagowh@gmail.com
Mateus Salerno	0xx53 8129-5159	mateus_salerno@yahoo.com.br
Lidiane Bevilacqua	0xx53 8425-7825	lidibev@hotmail.com
Gesiane Dias Trindade	0xx53 8448-3215	gegedt@hotmail.com

4. REUNIÕES SEMANAIS

As reuniões entre os entrevistadores e os mestrandos serão realizadas semanalmente em horários separados, ou seja, cada mestrando combinará com os respectivos entrevistadores que estão sob sua supervisão o melhor horário. Durante estas reuniões os entrevistadores deverão entregar todos os questionários completos e codificados, solicitar mais material, resolver dúvidas e problemas que tenham surgido durante a semana anterior e receber orientações para prosseguir com o trabalho de campo.

5. ORIENTAÇÕES GERAIS

5.1 INTRODUÇÃO

O manual de instruções serve para esclarecer suas dúvidas. **DEVE ESTAR SEMPRE COM VOCÊ**. Erros no preenchimento do questionário poderão indicar que você não consultou o manual. **RELEIA O MANUAL PERIODICAMENTE**. Evite confiar excessivamente na própria memória.

LEVE SEMPRE COM VOCÊ:

- crachá e carteira de identidade;
- carta de apresentação do Programa de Pós-graduação em Educação Física e atestado de graduando, comprovando assim seu vínculo com a Universidade;
- manual de instruções;
- questionários;
- anexos, caso seja necessário aplicar para aqueles que trabalham em mais de uma academia;
- lápis, borracha, apontador, prancheta, sacos plásticos, pastas e régua.

OBS: Levar o material para o trabalho de campo em número maior que o estimado.

5.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO NO ESTUDO

Serão incluídos no estudo todos os profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica na cidade de Pelotas-RS.

5.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO NO ESTUDO

Aqueles que não assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido.

6. ETAPAS DO TRABALHO DE CAMPO

6.1 APRESENTAÇÃO DO ENTREVISTADOR AO PROFESSOR

- Procure apresentar-se de uma forma **SIMPLES, LIMPA e SEM EXAGEROS**. Tenha **BOM SENSO NO VESTIR**. Protetor solar pode ser útil. Se usar óculos escuros, retire-os ao entrevistar um professor.
- **NUNCA ESQUECER:** Seja sempre **GENTIL e EDUCADO**, pois os professores estão colaborando de forma voluntária para o estudo.
- Sempre porte seu crachá de identificação, a carta de apresentação, atestado de matrícula ou ainda forneça o número do telefone da ESEF - Escola Superior de Educação Física ou de algum dos mestrandos para que possam ligar e confirmar suas informações. Seja **PACIENTE** para um mínimo de perdas e recusas.
- Trate o entrevistado sempre com respeito.
- Explicar que você é da Universidade Federal de Pelotas e/ou da Faculdade de Educação Física e que está realizando um trabalho sobre Censo das academias da cidade de Pelotas e que o mesmo está sendo realizado em outras academias da cidade.
- Dizer que gostaria de realizar uma entrevista somente com professores de academias. Sempre salientar que "é muito importante a colaboração neste trabalho, pois, através dele poderemos ficar conhecendo mais sobre o perfil dos professores de academias, ajudando, assim, a melhorá-la".
- Explicar que as respostas ao questionário são absolutamente sigilosas e que as informações prestadas são extremamente importantes, pois, o objetivo do estudo é beneficiar a própria academia.
- Seja sempre pontual nas entrevistas agendadas.

6.2 RECUSAS

- Em caso de recusa, anotar na folha de agendamento. Porém, **NÃO** desistir antes de duas tentativas em dias e horários diferentes, pois, a recusa será considerada uma perda, não havendo a possibilidade de realizar a entrevista, diga que entende o quanto o professor/a é ocupado e o quanto responder um questionário pode ser cansativo, mas insista em esclarecer a importância do trabalho e de sua colaboração.
- **LEMBRE-SE:** Muitas recusas são **TEMPORÁRIAS**, ou seja, é uma questão de momento inadequado para o respondente. Possivelmente, em outro momento o professor/a poderá responder ao questionário.

7. INSTRUÇÕES GERAIS PARA O PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

- Os questionários devem ser preenchidos a lápis e com muita atenção, usando borracha para as devidas correções.
- As letras e números devem ser escritos de maneira legível, sem deixar margem para dúvidas.
- As instruções nos questionários que não estão em **NEGRITO** servem apenas para orientar o entrevistador/a, não devendo ser perguntadas para o entrevistado.
- As questões que estão em *ITÁLICO* servem apenas para nortear a entrevista, não devendo ser perguntada.
- As palavras em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado fazendo-se prévia pausa.
- As alternativas de resposta somente devem ser lidas se estiverem em negrito.
- As perguntas devem ser feitas exatamente como estão escritas. Caso o respondente não entenda a pergunta, repita uma segunda vez exatamente como está escrita. Após, se necessário, explique a pergunta de uma segunda maneira (conforme instrução específica), com o cuidado de não induzir a resposta. Em último caso, enunciar todas as opções, tendo o cuidado de não induzir a resposta.
- **NÃO** devem ser deixadas respostas em branco, em hipótese alguma.
- Quando em dúvida sobre a resposta ou a informação parecer pouco confiável, tentar esclarecer com o respondente, e se necessário, anote a resposta por extenso e apresente o problema ao supervisor.
- Caso a resposta seja **"OUTRO"**, especificar junto à questão, segundo as palavras do informante.

7.1. CODIFICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

- A numeração do questionário será realizada posteriormente por um dos supervisores responsáveis pelo trabalho.
- Todas as respostas devem ser registradas no corpo do questionário. Nunca registrar direto na coluna da direita. Não anote nada neste espaço, ele é de uso exclusivo para codificação.
- No final do dia de trabalho, aproveite para revisar seus questionários aplicados e para codificá-los. Para tal, utilize a coluna da direita. Se tiver dúvida na codificação, esclareça com seu supervisor. As questões abertas (aquelas que são respondidas por extenso) não devem ser codificadas. Isto será feito posteriormente.
- Caso seja necessário fazer algum cálculo, não o faça durante a entrevista, pois, a chance de erro é maior. Anote as informações por extenso e calcule posteriormente.
- Em respostas de idade, considere os anos completos. Exemplo: Se o entrevistado responder que tem 29 anos e 10 meses, considere 29 anos.

LEMBRE-SE: Nunca deixe respostas em branco. Aplique os códigos especiais:
- **NÃO SE APLICA (NSA)** = 8, 88, 888, 8888 ou 88888. Este código deve ser usado quando a pergunta não pode ser aplicada para aquele caso ou quando houver instrução para pular uma pergunta. Não deixe questões puladas em branco durante a entrevista. Pode haver dúvida se isto for feito. Passe um traço em diagonal sobre elas e codifique-as posteriormente.
- **IGNORADA (IGN)** = 9, 99, 999, 9999 ou 99999. Este código deve ser usado quando o informante não souber responder ou não lembrar. Antes de aceitar uma resposta como ignorada deve-se tentar obter uma resposta mesmo que aproximada. Se esta for vaga ou duvidosa, anotar por extenso e discutir com o supervisor. Use a resposta ignorado somente em último caso. Lembre-se que uma resposta não coletada é uma resposta perdida.
- A codificação dos questionários deve ser preenchida no fim de cada dia, não deve deixar para outro dia. Nesta coluna deverão ser transferidos os números marcados nas respostas ditas na entrevista. Exemplo: Sexo: (0) Masculino (1) Feminino se a resposta for feminino, marcar com um X e copiar o código da resposta para o campo de codificação, SEXO 1.

Questionário geral

01. Entrevistador (a) ____
Completar com o seu nome completo e codificar com o respectivo número. Cada entrevistador terá um número que será passado. **NENTR__**

02. Data da entrevista ______ / ______ / ______
Colocar a data em que a entrevista está sendo realizada, especificando dia/mês/ano. Nos casos de dias e meses com apenas um dígito, colocar um zero na frente. Exemplo: 05/06/11 **DATA__**

03. Número do questionário ___ ___
Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NQUES__**

04. Nº academia:____
Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NACAD__**

05. Nº do professor:____
Esse item permanecerá em branco sendo preenchido posteriormente por um dos supervisores da pesquisa. **NPROF__**

06. Qual é o seu nome completo:____
Deverá ser preenchido o nome completo do professor entrevistado. Não codificar a resposta.

Dados socioeconômicos e demográficos

07. Qual é a sua idade: _____ anos
Idade em anos completos. Se o entrevistado responder 23 anos e 10 meses, considerar apenas 23 anos. **IDADE__**

08. Sexo: (0) masculino (1) feminino

Apenas observe e anote o sexo correspondente a pessoa entrevistada. Caso o entrevistado seja do sexo masculino, assinalar no espaço apropriado e codificar no campo SEXO___ com o número 0. **SEXO__**

09. Qual é o seu estado civil:
(0) casado (a) ou vive com companheiro (a)
(1) solteiro (a)
(2) separado (a)
(3) viúvo (a)
Marcar a opção referente a resposta do entrevistado. Se o entrevistado responder "namorando" será considerado "solteiro". Ainda, por exemplo, caso o entrevistado diga que é casado, assinalar no espaço apropriado e codificar no campo ESTCI___ com o número 0. **ESTCI__**

10. Qual é a sua estatura atual: _____ cm (999) IGN
Será anotada a altura informada pelo(a) entrevistado(a). No caso do(a) entrevistado(a) não saber informar sua altura, tente saber uma altura aproximada, se não houver jeito do(a) entrevistado(a) responder à pergunta, marque a opção "IGN" e codifique no campo EST____ com o número 999. Não colocar números com vírgula. Por exemplo, 1,78 m = 178 cm. **EST__**

11. Qual é o seu peso atual: _____ Kg
Será anotado o peso referido pelo entrevistado(a), isto é, o peso que ele(a) informar que possui. Caso o entrevistado informar o peso com detalhamento de gramas (exemplo: 73.6 Kg), use a lei do arredondamento – abaixo de 0.4 = para baixo; e igual ou acima de 0.5 = para cima. No exemplo, o peso anotado seria, portanto 074 Kg. No caso do entrevistado não saber informar seu peso, marque a opção "IGN". **PES__**

12. Cor da pele: (0) branca (1) não branca
Apenas observe e anote a cor da pele correspondente a pessoa entrevistada. Codificar a resposta no espaço apropriado. **COR__**

13. Quantos filhos você possui? ____filhos
Escreva a resposta fornecida. Codifique no espaço apropriado com o número de filhos respondido pelo entrevistado **FIL__**

14. Você é proprietário da academia?
(0) não (1) sim. Apenas marcar "sim" ou "não". Se responder sim, por exemplo, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo PROP____ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja 'não', codificar o espaço com o número 0 e pular para a questão 39. **PROP__**

15. Além de você, existe outro (s) proprietário (s)?
(0) não (1) sim *Se sim, quantos?____* (88) NSA
Apenas marcar "sim" ou "não". Se responder sim, assinalar a alternativa apropriada e codificar no campo OUPROP____ com o número 1. Caso a resposta do entrevistado seja 'não', codificar o espaço com o número 0. Ainda, se responder 'sim', perguntar para o entrevistado quantos outros proprietários existem na academia. Caso o entrevistado, por exemplo, citar 3, escreva no espaço NPROP___ o número 3. Caso essa pergunta não necessite ser respondida, pois não se aplica, preencha a codificação com o número 88. **OUPROP__ NPROP__**

Dados sobre a academia

IMPORTANTE! Esse bloco deverá ser preenchido somente uma vez. Poderá ser utilizadas informações do proprietário ou de um dos proprietários. Caso essas informações já foram coletadas, preencher no espaço da codificação o número 88888.

16. Qual é o nome completo dessa academia:______________________________________
Escrever nome da academia no espaço adequado. Não há codificação.

17. Endereço completo:____

Escrever o endereço completo da academia no espaço adequado. Citar nome da rua, número e bairro. Não há codificação.

18. A academia possui quantos alunos atualmente?_____alunos
(88888) NSA
(99999) IGN
Escreva a resposta fornecida. Codifique o espaço com o número de alunos ou com 88888 caso a informação já foi coletada. Caso o entrevistado não saiba responder a questão, codifique o espaço com o número 99999. **ALUNO__**

19. A academia possui quantos professores que atuam SOMENTE como Personal Trainer? _____professores
(888) NSA
(999) IGN
Considerar apenas aqueles professores que não possuem nenhum vínculo com a academia e que são apenas locadores do espaço/autônomos. Caso o professor trabalhe como Personal Trainer e também em alguma outra modalidade na academia ele será incluído na questão posterior. Codifique o espaço com o número de professores ou com 888 caso a informação já tenha sido coletada. Codifique o campo com o número 999 caso o entrevistado não saiba ou não queira informar. **PERSTRAI__**

20. A academia possui quantos professores? *Lembrando que aqueles que atuam com alguma modalidade e também como Personal Trainer serão incluídos nessa questão. Incluir todos os professores, ou seja, graduados, estagiários e provisionados.* **______**professores
(888) NSA
(999) IGN
Considerar os professores que atuam em alguma modalidade oferecida pela academia e aqueles que também atuam como Personal Trainer. Incluir todos os professores, ou seja, graduados, estagiários e provisionados. Codifique o espaço com o número de professores ou com 888 caso a informação já foi coletada. **PROFACAD__**

21. Quando a academia foi aberta? _____anos**____**meses = **______**meses
(888) NSA
(999) IGN
Escrever desde quando a academia está aberta ao público. Codificar em meses. Exemplo: A academia está aberta há 3 anos e 5 meses, codificar com o número 43, ou seja, 43 meses.
TEMPACAD__

22. Quais MODALIDADES de aulas a academia oferece?
Musculação (0) não (1) sim **MUSC__**
Personal Trainer (0) não (1) sim **PERSONAL__**
Lutas *(Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).* (0) não (1) sim **LUTAS__**
*Qual(is)?*____
Ginástica *(Ex.: localizada, step, body's, spinning, RPM, etc.).*
*Qual(is)?*____
(0) não (1) sim **GINAS__**
Pilates (0) não (1) sim **PILAT__**
Atividades aquáticas *(Ex.: Hidroginástica, natação, etc).*
*Qual(is)?*____
(0) não (1) sim **AQUAT__**
Yoga (0) não (1) sim **YOGA__**
Dança *(Ex.: Dança de salão, etc.).* (0) não (1) sim **DANCA__**
*Qual(is)?*____
Outros (0) não (1) sim **OUTMOD__**
*Qual(is)?*____
(88888) NSA
Perguntar as modalidades de aula que a academia oferece. Assinalar a alternativa 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Especificar quais são se o entrevistado citar lutas, por exemplo. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico com o número 0 ou 1 para cada modalidade. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada.

23. Qual é o tamanho total da academia em m²?______ (88888) NSA (99999) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de metros quadrados que a academia possui. Por exemplo, caso o entrevistado cite que a academia possua 300 metros quadrados, citar no espaço apropriado o número 300. Codificar no espaço TAMAN___ com o número 300. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99999 no campo TAMAN___. Codifique o espaço com o número 88888 caso a informação já tenha sido coletada. **TAMAN__**

24. Quantas salas destinadas para prática de modalidades há na academia?
_____ salas (888) NSA (999) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de salas que são destinadas há prática das modalidades. Caso o entrevistado cite que a academia possua 5 salas para a prática das modalidades, citar no espaço apropriado e codificar no espaço NSALAS____ com o número 5. Codifique o espaço com o número 888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 999. **NSALAS__**

25. A academia possui:
Quantos banheiros?_____*banheiros.*
Se possui, eles são separados por sexo? (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN
Quantos vestiários?_____*vestiários*
Se possui, eles são separados por sexo? (0) não (1) sim (88) NSA (99) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de banheiros que a academia possui. Preencher no espaço apropriado com o número citado. Por exemplo, caso o entrevistado cite 2, preencher no espaço apropriado com o número 2 e codificar no espaço BAN____ com o número 2. Após, faça a pergunta se é separado por sexo. Assinale 'sim' ou 'não' e preencha o espaço BANSEXO___ com o respectivo número. Por exemplo, se o indivíduo citar que os banheiros são separados por sexo, escrever o número 1 e codificar no espaço BANSEXO___ com o número 1. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99. A mesma sequência é colocada para os vestiários.
BAN__ BANSEXO__ VEST__VESTSEXO__

26. A academia possui estacionamento próprio para seus clientes?
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui estacionamento próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'não', assinalar na questão e codificar no espaço ESTAC___ com o número 0. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo ESTAC___. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada.
ESTAC__

27. A academia possui bicicletário com as armações de ferro para seus clientes?
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever se a academia possui bicicletário próprio para seus clientes. Por exemplo, caso o entrevistado citar que 'sim', assinalar na questão e codificar no espaço BICI___ com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo BICI___. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. **BICI__**

28. A academia possui sala de professores?
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **SALPRO__**

29. A academia oferta computador, acesso à internet ou outras formas de estudo para os professores?

(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **ESTPRO__**

30. A academia oferta armário (s) /local (is) específicos para o professor guardar suas coisas?
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **ARMPRO__**

31. A academia possui quantos ventiladores? _____ventiladores
(88) NSA (99) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de ventiladores que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 8, citar no espaço apropriado e codificar no espaço VENT____ com o número 8. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99. **VENT__**

32. A academia possui quantos aparelhos de ar-condicionado/ split?____aparelhos
(88) NSA (99) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de aparelhos de ar condicionado/ split que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 4, citar no espaço apropriado e codificar no espaço SPLIT____ com o número 4. Codifique o espaço com o número 88 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 99. **SPLIT__**

33. A academia possui quantas janelas? ____janelas
(888) NSA (999) IGN
Ler a pergunta para o entrevistado e escrever o número de aparelhos janelas ao total que a academia possui. Caso o entrevistado cite que a academia possua 10, citar no espaço apropriado e codificar no espaço JAN____ com o número 10. Codifique o espaço com o número 888 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 999.
JAN__

A academia possui:
34. Microfone disponível? **ACMIC__**
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

35. Álcool para higienização de professores e aparelhos? **ACALCOOL__**
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

36. Protetor de ouvido disponível? **ACPROTAU__**
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN

37. Salas cujas paredes são específicas para o isolamento sonoro? **ACISOL__**
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Codificar a resposta no espaço específico. Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9.

38. A academia realiza avaliações físicas? (0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Codificar a resposta no espaço específico.

Codifique o espaço com o número 8 caso a informação já tenha sido coletada. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9. **AVALFIS__**

Agora vamos conversar a respeito de seus bens de consumo e serviços existentes em seu domicílio

39. Você tem rádio em casa?
(0) não. *Se sim, quantos?* ____ rádios
A pergunta deverá ser feita e em caso de resposta afirmativa, tentar quantificar o número de rádios. Considerar qualquer tipo de rádio no domicílio, mesmo que esteja incorporado a outro aparelho de som ou televisor. Rádios tipo walkman, conjunto 3 em 1 ou microsystems devem ser considerados. Não deve ser considerado o rádio do automóvel. **RAD__**

40. Você tem televisão colorida em casa?
(0) não. *Se sim, quantos?* ____ televisões
Não considere televisão preto e branco, que conta como “0” (não), mesmo que mencionada. Se houver mais de uma TV, perguntar e descontar do total as que forem preto e branco. Não importa o tamanho da televisão, pode ser portátil, desde que seja colorida. Televisores de uso de empregados domésticos (declaração espontânea) só devem ser considerados caso tenha(m) sido adquirido(s) pela família empregadora. **TV__**

41. Você ou sua família tem carro?
(0) não. *Se sim, quantos?* ____ carros
Só contam veículos de passeio, não contam veículos como táxi, vans ou pick-ups usados para fretes ou qualquer outro veículo usado para atividades profissionais. Veículos de uso misto (lazer e profissional) não devem ser considerados. **CAR__**

Quais destas utilidades domésticas você tem em casa?
42. Aspirador de pó (0) não (1) sim **ASPI__**
43. Máquina de lavar roupa (0) não (1) sim **MAQ__**
44. Videocassete e/ou DVD (0) não (1) sim **VIDCDV__**
Não existe preocupação com quantidade ou tamanho. Considerar aspirador de pó mesmo que seja portátil ou máquina de limpar a vapor - Vaporetto. Videocassete de qualquer tipo, mesmo conjunto com a televisão, deve ser considerado.

45. Você tem geladeira?
(0) não (1) sim
Para geladeira, não importa modelo, tamanho, etc. Também não importa número de portas (será comentado posteriormente). **GELA__**

46. Você tem freezer separado ou geladeira duplex?
(0) não (1) sim
Para o freezer o que importa é a presença do utensílio. Valerá como resposta “sim” se for um eletrodoméstico separado, ou uma combinação com a geladeira (duplex, com freezer no lugar do congelador). **FREE__**

47. Quantos banheiros têm em casa?
(0) Nenhum ____ banheiros
O que define banheiro é a existência de vaso sanitário. Considerar todos os banheiros e lavabos com vaso sanitário, incluindo os de empregada, os localizados fora de casa e o(s) da(s) suítes. Para ser considerado, o banheiro tem que ser privativo do domicílio. Banheiros coletivos (que servem a mais de uma habitação) NÃO devem ser considerados.
BANCASA__

48. Você tem empregada doméstica em casa?
(0) Nenhuma. *Se sim, quantas?* ____ empregadas
Não esquecer de incluir babás, motoristas, cozinheiras, copeiras, arrumadeiras, considerando sempre os mensalistas. **EMPRE__**

49. Qual é a sua renda mensal total bruta referente à(s) academia(s) que trabalha? R$_________
(99999) IGN
Ler a pergunta e citar a renda total do mês resultante apenas do seu trabalho relacionado com a(s) academia(s). Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que possui uma renda proveniente das academias no valor de R$ 800,00, codificar no campo RENTOTACAD___ com o número 800. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOTACAD____ também com 99999. **RENTOTACAD__**

50. Qual é a sua renda mensal total bruta? R$__________(99999) IGN
Ler a pergunta e citar a renda total do mês resultante de todos os trabalhos que o entrevistado possuir, incluindo a(s) academia(s). Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que possui uma renda total mensal no valor de R$ 1200,00, codificar no campo RENTOT___ com o número 1200. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOT____ também com 99999. **RENTOT__**

51. Qual é a renda familiar total bruta? R$________(99999) IGN
Ler a pergunta e citar a renda total mensal dos familiares que moram na mesma residência que o entrevistado incluindo a renda total do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: Caso o indivíduo relate que a sua família possua uma renda cujo somatório seja R$ 5000,00, codificar no campo RENTOTFAM___ com o número 5000. Caso o entrevistado não saiba ou não queira responder, escreva o código 99999 e codifique no espaço RENTOTFAM____ também com 99999. **RENTOTFAM__**

52. Qual o último ano de estudo do chefe da família?
(0) Nenhum ou primário incompleto
(1) Até a 4a série (antigo primário) ou ginasial (primeiro grau) incompleto
(2) Ginasial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto
(3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto
(4) Superior completo
(9) IGN
A definição de chefe de família será feita pelo próprio entrevistado, geralmente se considerando o esposo ou, na falta deste, o filho mais velho. Deve ser considerado o último ano completado, não cursado. Em casas ou apartamentos onde moram somente estudantes o chefe do domicilio será aquele que possui maior renda (maior mesada). **ESCOCH__**

53. Com quem você mora?

Sozinho	(0) não (1) sim	**SO__**
Pais	(0) não (1) sim	**PAIS__**
Esposo (a), companheiro (a)	(0) não (1) sim	**ESPOS__**
Filho (s)	(0) não (1) sim	**FILHO__**
Outros parentes	(0) não (1) sim	**PAREN__**
Outras pessoas	(0) não (1) sim	**OUTPESSO__**

(9) IGN
Perguntar com quais pessoas o entrevistado (a) mora. Assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado, por exemplo, citar que mora com os pais e também com filho (s), assinalar a opção 1 e codificar nos espaços específicos com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 nos campos.

54. A casa/ apartamento que você mora é:
(0) **própria quitada**
(1) **está financiando**
(2) **alugada**
(3) **emprestada**
(9) IGN
Ler a pergunta, as opções de resposta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Por exemplo, caso o entrevistado relate que mora em uma casa/ apartamento

que está financiando, assinale a alternativa e codifique no espaço CASAAP____ com o número 1. Caso o/a entrevistado/a não saiba ou não queira responder, assinale no espaço apropriado e codifique a pergunta com 9 no campo. **CASAAP__**

55. Você ministra aulas na academia?
(0) não (1) sim
Apenas marcar "sim" ou "não". Codificar a resposta no espaço apropriado com o número 0 ou número 1. **PROPAUL__**
Caso a resposta seja 'não', encerre a entrevista e agradeça ao entrevistado (a)!
Caso a resposta seja 'sim', continue a entrevista.

Agora vamos conversar sobre atividades físicas. Para responder essas perguntas você deve saber que: atividades físicas fortes são as que exigem grande esforço físico e que fazem respirar muito mais rápido que o normal. Atividades físicas médias são as que exigem esforço físico médio e que fazem respirar um pouco mais rápido que o normal.

Obs.: Em todas as perguntas sobre atividade física, considere uma semana habitual e responda somente sobre aquelas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

Após salientar a mudança de assunto no questionário, fale sobre a intensidade das atividades físicas (explicada na introdução deste assunto). Considere semana habitual como uma semana comum, onde não aconteça nada diferente da maioria das semanas. Na questão do quanto tempo cada dia, nunca somar atividades de dias diferentes. Por exemplo: um jovem que jogou futebol duas vezes por semana, 30 minutos cada vez, jogou 30 minutos por dia, e não 60. Da mesma forma, outra que jogou 40 minutos na segunda e 20 na sexta, também jogou 30 minutos por dia, que é a média entre os dias. Quando o/a entrevistado/a disser um valor aproximado do tempo que realiza atividade física, o valor deve ser arredondado para menos. Exemplo: duas horas e meia, coloque duas horas.

Gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz quando está trabalhando.

56. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como levantar e carregar objetos pesados, correr, pedalar, etc.?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 58 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
DIASFOR___
Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades fortes", leia novamente os conceitos anteriormente descritos. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias.Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

57. *SE FAZ ATIVDADES FÍSICAS FORTES*: **Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **TEMFOR___**
Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

58. Quantos dias por semana você caminha no teu trabalho? Lembre que estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 60 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias **ANDADIA___**
As caminhadas no trabalho que durem menos de 10 minutos não devem ser contadas. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas no trabalho, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder,

codifique a pergunta com 9. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

59. *SE CAMINHA:* **Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?**
____horas____minutos =______minutos **ANDATR___**
Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

60. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, montar e desmontar aparelhos, etc.?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 62 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
DIASMED___
Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades médias", leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS. Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

61. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**
____horas_____minutos=_______minutos **TEMMED___**
Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no <u>pátio da sua casa</u>, como varrer ou trabalhar no jardim. Aqui só queremos saber das atividades que você faz no pátio ou jardim, e não dentro de casa. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

62. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 64 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
DIASFORPA___
Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades fortes", leia novamente os conceitos anteriormente descritos. Caso o/a entrevistado/a perguntar: futebol é atividade forte? Pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respires muito mais forte que o normal? A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias.Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

63. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES:* **Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **TEMFORPA___**

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

64. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 66 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDPA___

Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades médias", leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias.Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

65. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **TEMMEDPA___**

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas tarefas que você faz <u>dentro de casa/ apartamento</u>. Por exemplo: levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

66. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 68 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

DIASMEDCA___

Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades médias", leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias.Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

67. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **TEMMEDCA___**

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse apenas nas atividades que você faz no seu <u>tempo livre, lazer</u>. Lembre de falar apenas sobre as atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

68. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 70 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias

ANDADIALA___

Lembre-o de que somente serão consideradas as caminhadas realizadas por recreação, esporte, exercício ou lazer. CAMINHADAS COMO MEIO DE TRANSPORTE PARA O TRABALHO NÃO SERÃO CONSIDERADAS. Caminhadas para levar ou buscar os filhos na escola, ir para a aula ou qualquer motivo que não seja por recreação, esporte, exercício ou lazer, também não devem ser consideradas. Entretanto, se após qualquer resposta o/a

entrevistado/a insistir que determinada caminhada que ele realizou foi realizada por recreação, esporte, exercício ou lazer, considere sua resposta, de acordo com a percepção do/a entrevistado/a. As caminhadas que durem menos de 10 minutos não devem ser contadas. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias. Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

69. *SE CAMINHA:* **Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **ANDALA____**
Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

70. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 72 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
DIASFORLA___
Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades fortes", leia novamente os conceitos do quadro, localizado no início do bloco. Caso o/a entrevistado/a perguntar: futebol é atividade forte?, pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respires muito mais forte que o normal? (de acordo com os conceitos do quadro). A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias.Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

71. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES:* **Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **TEMFORLA___**
Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

72. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 74 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
DIASMEDLA___

Se o/a entrevistado/a perguntar "o que são atividades médias", leia novamente os conceitos do quadro, no início do bloco. AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS. Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou. A codificação deve ser feita de acordo com o número de dias que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: talvez 3 ou 4 dias.Neste caso, considere como resposta 3 dias. A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for "Nenhum". Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

73. *SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS:* **Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **TEMMEDLA___**

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o total de minutos que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

Agora eu gostaria que você pensasse como você se desloca de um lugar ao outro. Pode ser a ida e vinda do trabalho, quando vai fazer compras, visitar amigos, ir à faculdade, etc. Lembre de falar apenas das atividades que você faz em uma semana habitual e que duram pelo menos 10 minutos seguidos.

74. Em uma semana habitual quantos dias você anda de carro e ônibus?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 76 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
DIAVEIC___

75. *SE USOU CARRO, ÔNIBUS:* **Nesses dias, quanto tempo no total você andou de carro e/ou ônibus?**
___horas ____minutos = ________ minutos **TEMVEIC___**

76. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 78 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
DIABIC___
Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias de utilização da bicicleta, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

77. *SE USA BICICLETA:* **Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **TEMBIC___**
Preencha com a soma dos tempos de ida e volta de todos os deslocamentos realizados durante o dia.

78. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro?
(0) Nenhum, PULE PARA A QUESTÃO 80 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias
ANDADIADESL____
Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

79. *SE CAMINHA:* **Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia?**
___ horas __ __ minutos = __ __ __ minutos **ANDADESL____**
Assinale conforme resposta do/a entrevistado/a em dias/semana e total de minutos/dia. Calcule o total de minutos/dia da mesma forma já explicada anteriormente.

Agora vamos conversar sobre Tabagismo

80. Alguma vez na vida você já fumou? *(cigarro ou cigarro de palha)*
(0) não, nunca fumou (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 84)
(1) sim já fumou
Se a resposta for não, marque a opção 0, codifique no campo JAFUM___ com o número 0 e pule para a questão 84. Se o entrevistado responder que já fumou assinalar no espaço apropriado e codificar no campo JAFUM___ com o número 1. **JAFU__**

81. Você fuma atualmente?
(0) não
(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 83)
(8) NSA
Marcar 'sim' ou 'não' e codificar a resposta informada pelo entrevistador. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão. **FUMO__**

82. Se você não fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar?
____anos____meses = _____meses (PULE PARA A QUESTÃO 84)
(888) NSA

(999) IGN
Ler a questão e completar o espaço com o(s) ano(s) e/ou mês(es) no espaço apropriado. Codificar no campo PAROUTEM____ com o número em meses. Exemplo: o entrevistado relatou que parou de fumar há 20 anos e 3 meses, portanto deve-se codificar no espaço com o número 243, ou seja, 243 meses. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão. Codificar com o número 999 caso ele não saiba ou não queira responder. **PAROUTEM__**

83. Se fuma atualmente:
(0) **fuma 1 ou mais cigarro(s) por dia há mais de 1 mês**
(1) **fuma apenas ocasionalmente (1 ou mais cigarro(s) no mês)**
(8) NSA
Ler as opções de resposta e codificar no espaço apropriado com o respectivo número que foi assinalado. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão. **FUMAATU__**

Agora vamos conversar sobre Ingestão de álcool

Lembrando que será considerada como uma dose o consumo de 285 ml de cerveja ou 120 ml de vinho ou, aproximadamente, 30 ml de destilados.

84. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica?
(0) não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 89)
(1) sim, já bebi
Se a resposta for não, marque a opção zero, codifique no espaço JABEB___ com o número 0 e pule para a questão 89. Se o entrevistado responder que já ingeriu bebida alcoólica, assinalar o número 1 e codificar no espaço JABEB___ com o número 1. **JABEB__**

85. Você ingere bebida alcoólica atualmente?
(0) não
(1) sim (PULE PARA A QUESTÃO 87)
(8) NSA
Marcar ‘sim’ ou ‘não’ e codificar a resposta informada pelo entrevistador. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão. **BEBO__**

86. Se você não bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber?
_____anos _____meses = _____ meses (PULE PARA A QUESTÃO 89)
(888) NSA
(999) IGN
Ler a questão e completar o espaço com o(s) ano(s) e/ou mês(es) no espaço apropriado. Codificar no campo PAROUBEBTEM____ com o número em meses. Exemplo: o entrevistado relatou que parou de beber há 10 anos e 3 meses, portanto deve-se codificar no espaço com o número 123, ou seja, 123 meses. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão. Codificar com o número 999 caso ele não saiba ou não queira responder.
PAROUBEBTEM__

87. Se bebe atualmente:
(0) **bebe diariamente (1 dose)**
(1) **bebe diariamente (mais de 1 dose)**
(2) **bebe esporadicamente**
(8) NSA
Ler todas as opções e marcar a resposta informada pelo entrevistador. Para facilitar a compreensão, 285ml de cerveja é um volume menor do que uma lata comporta, 120ml de vinho é o equivalente a uma taça pequena e 30ml de destilados é referente à vodka, whisky ou semelhantes. Se o entrevistado relatar que bebe uma dose de dois tipos de bebida ou mais no mesmo dia, a opção 2 deverá ser assinalada. Codificar com 8 caso ele não precise responder a questão. **BEBEATU__**

88. Nos últimos 30 dias, qual o máximo de doses que você bebeu em uma mesma ocasião? _____doses
(888) NSA
(999) IGN

Anotar a quantidade de doses conforme o entrevistado responder e codificar no espaço MAXDOS___ com o número citado por ele. No caso do entrevistado não saber informar a quantidade, marque a opção 999. Codificar com 888 caso ele não precise responder a questão.

MAXDOS__

Agora vamos conversar sobre Condições de Trabalho

Esse bloco de questões será dividido em 2 partes: Perfil profissional e atuação profissional.

Perfil do profissional

89. Qual sua escolaridade?
(0) Ensino fundamental incompleto
(1) Ensino fundamental completo
(2) Ensino médio incompleto
(3) Ensino médio completo
(4) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura Plena
(5) Ensino superior incompleto em Educação Física: Licenciatura
(6) Ensino superior incompleto em Educação Física: Bacharelado
(7) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura Plena
(8) Ensino superior completo em Educação Física: Licenciatura
(9) Ensino superior completo em Educação Física:Bacharelado
(10) Ensino superior incompleto em outra área
(11) Ensino superior completo em outra área
Ler a pergunta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico com o número referente ao que ele responder. **ESC__**

As perguntas 90 e 91 somente serão aplicadas se o entrevistado possuir ensino superior completo, independente da área. Caso não tenham ensino superior completo, pule para a questão 92 e codifique com o 8888.

90. Em que ano se formou? Ano de ______ (8888) NSA (9999) IGN
Ler a pergunta somente para àqueles que citaram na questão anterior possuir ensino superior completo. Completar no espaço apropriado com o ano em que se formou. Por exemplo, caso o entrevistado citar que se formou em 2002, deve-se preencher no espaço FORMOU____ o número 2002. Caso ele não precise responder essa questão, preencher no espaço apropriado o número 8888. No caso do entrevistado não saber informar o ano que se formou, preenche o espaço apropriado com o numero 9999. **FORMOU__**

91. Você possui pós-graduação completa?
(0) não (1) sim. *Se sim, qual?* **POS__**
Especialização (0) não (1) sim Especifique:_______________________________ **ESP__**
Mestrado (0) não (1) sim Especifique:_______________________________ **MEST__**
Doutorado (0) não (1) sim Especifique:_______________________________ **DOUT__**
(8) NSA
Ler a pergunta e assinalar ‘sim’ ou ‘não’ de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja ‘não’, codifique no espaço POS___ com o número 0 e pule para a questão 92 preenchendo nos espaços restantes o número 0. Caso a resposta seja ‘sim’, preencher no espaço POS___ com o número 1 e perguntar qual a pós graduação o entrevistado possui. A pós graduação deverá estar concluída. Exemplo: Caso o indivíduo citar que possui especialização, codificar no espaço ESP___ com o número 1. Se o indivíduo possuir somente essa pós graduação, preencher nos demais espaços o número 0. Caso tenha mais de uma, assinalar nos respectivos espaços e especificar por extenso em que área foi realizada essa pós graduação. Ex.: Especialização. Especificar no espaço, por exemplo, área Atividade Física Adaptada e Saúde ou Administração Esportiva. Escrever o número correspondente no espaço específico.

92. Você é provisionado? *Aqueles não graduados e não graduandos, autorizados pelo CREF a atuar na profissão. Caso o entrevistado possua ensino superior completo essa questão não se aplica.*

(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Explicar para o entrevistado que provisionado é aquele que ministra aulas de atividades físicas na academia porém não é formado e nem é graduando de algum curso de Educação Física. È aquele que possui autorização pelo CREF a atuar na profissão. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **PROV__**

93. Qual o seu tempo de profissão na Educação Física independente da escolaridade?
______anos_____meses = _____ meses (9999) IGN
Ler a pergunta sobre quanto tempo o entrevistado ministra alguma aula relacionada à área da Educação Física e citar a resposta do entrevistado no espaço específico. A codificação deverá ser feita em meses. Exemplo: trabalha com lutas há 6 anos e 2 meses, portanto codificar no espaço com o número 74, ou seja, 74 meses. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9999 e codificar no espaço adequado. **TEMEF__**

94. Você possui outro trabalho remunerado além de professor de Educação Física de academia? (Exemplo: trabalhar em escolas, no comércio ou algo do gênero)
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado e codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. Contará como outro qualquer trabalho remunerado que o entrevistado tenha fora da academia. **TRAEF__**

95. Você é filiado (a):
Ao CREF/ CONFEF?
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **CREF__**

Ao SINPEF/RS (Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS)?
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **SINP__**

Na sua opinião, qual o seu nível de conhecimento sobre a legislação referente:
96. À Consolidação das Leis Trabalhistas?
(1) **Muito bom** (2) **Bom** (3) **Médio** (4) **Pouco** (5) **Nenhum** **CONCLT__**

97. Ao sistema CREF/CONFEF?
(1) **Muito bom** (2) **Bom** (3) **Médio** (4) **Pouco** (5) **Nenhum** **CONCRE__**

98. Ao Sindicato dos Profissionais em Educação Física do RS?
(1) **Muito bom** (2) **Bom** (3) **Médio** (4) **Pouco** (5) **Nenhum** **CONSIN__**
Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar as respostas nos espaços específicos com o número 1, 2 3, 4 ou 5.

99. Você possui registro de profissional autônomo junto à sua prefeitura?
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba informar ou não queira informar, assinalar 9 e codificar no espaço adequado. **REGAUT__**

Agora vamos falar sobre sua atuação em academias

100. Há quanto tempo você trabalha em academias?____anos___meses = ______ meses (9999) IGN

Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado nos espaços específicos. Codificar a resposta no espaço específico em meses. Exemplo: trabalha em academia há 5 anos, portanto codificar no espaço com o número 60, ou seja, 60 meses. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com 9999. **TRABACA__**

101. Durante o horário que trabalha na academia, você é o principal responsável pela aula/atividade que ministra?
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e citar a resposta do entrevistado no espaço específico. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **PRINRESP__**

102. Atualmente, você trabalha em alguma OUTRA academia?
(0) não (1) sim. *Se sim, quantas?*_____academias
(88) NSA
(99) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não'. Caso o indivíduo relate que 'não', assinale a alternativa correta e codifique no espaço OUTACAD___ com o número 0. Codificar no espaço NACADAT___ com o número 88, pois não se aplica. Caso o indivíduo relate que 'sim', assinale a alternativa correta e codifique no espaço OUTACAD___ com o número 1. Após, perguntar quantas academias. Caso o indivíduo relate, por exemplo, que trabalhe em outras 2, codificar no espaço NACADAT___ com o número 2. **OUTACAD__ NACADAT__**

103. Em quantas academias você já trabalhou incluindo a(s) academia(s) que trabalha atualmente?______academias (999) IGN
Ler a pergunta e citar o número total de academias que o entrevistado já trabalhou incluindo as que trabalha no momento. Caso ele não saiba responder ou não queira responder, assinalar, 999 e codificar a resposta no espaço específico. **NACADTRA__**

104. Qual a sua carga horária total semanal na(s) academia(s) em que trabalha? ______horas-aula
Ler a pergunta e citar o número total de horas-aula que o entrevistado trabalha durante uma semana habitual levando em consideração a academia ou as academias que trabalha. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, caso o entrevistado citar que trabalha 50 horas semanais em academias, escrever 50 no espaço apropriado e codificar no espaço JORTOT____ com o número 50. **JORTOT__**

105. Você está satisfeito com o seu salário proveniente das academias?
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **RENSAT__**

106. Você, na(s) academia(s) que trabalha levanta ou carrega peso (anilhas, barras, colchonetes, tatames, ou outro material) durante a jornada de trabalho?
(0) não (1) sim. *Se sim, em média quantos quilos/dia*:______ (8888) NSA (9999) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codifique no espaço CARPES___ com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja sim, questionar sobre a média de carregamento de peso em quilos. Por exemplo, caso o professor auxilie um aluno a montar máquinas com pesos livres como supino e leg-press, levar em conta quantos quilos movimenta durante a montagem e também os quilos referente à desmontagem do aparelho. Aparelhos que não possuem pesos livres e sim apresentam pinos para a movimentação das cargas, os pesos não serão incluídos. Codificar a resposta no espaço específico com os quilos que o entrevistado citar. Exemplo: 500 quilos levantados ou carregados durante o dia, codificar o espaço MEDKG___ com o número 500. Caso o indivíduo relate que 'não', assinale a alternativa correta e codifique no espaço CARPES___ com o número 0. Codificar no espaço MEDKG___ com o número 8888, pois não se aplica. **CARPES__MEDKG__**

Com relação a recursos ergonômicos e cuidados à sua saúde no local de trabalho, você:

107. Utiliza calçado com sistema de amortecimento/absorção de impacto durante suas aulas?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **ETENIS__**

108. Bebe água antes e/ou após as aulas?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **EREIDR__**

109. Utiliza microfones?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **EMICR__**

110. Comunica-se com um tom de voz elevado?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **EVOZEL__**

111. Utiliza protetor de ouvido?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **EPROTAU__**
Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

No momento em que está trabalhando ou logo após o término do trabalho na(s) academia(s), você apresenta:
112. Dores de cabeça?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **DORCA__**

113. Rouquidão?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **ROU__**

114. Falhas na voz?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **FALVOZ__**

115. Dores na garganta?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **DORGA__**

116. Zumbido no ouvido?
(1) **quase sempre** (2) **às vezes** (3) **raramente** (4) **nunca** **OUVZUM__**
Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

117. Atualmente você possui carteira assinada por alguma academia?
(0) não (1) sim (9) IGN
*Se não, quais são as relações trabalhistas?*____
Ler a pergunta e assinalar ‘sim’ ou ‘não’ de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado citar que não possui carteira assinada, perguntar quais relações trabalhistas possui com a(s) academia(s) que trabalha e escrever por extenso. **RELACAD__**

118. Quais MODALIDADES de aulas você ministra na(s) academia(s)?
Instrutor em sala de musculação (0) não (1) sim **PROFMUSC__**
Personal Trainer/autônomo/locador do espaço (0) não (1) sim **PROFPERSONAL__**
Lutas *(Ex.: Judô, Capoeira, Taebo, etc.).* (0) não (1) sim **PROFLUTAS__**
*Qual(is)?*____
Ginástica *(Ex.: localizada, step, body’s, spinning, RPM, etc.).* **PROFGINAS__**
(0) não (1) sim
*Qual(is)?*____
Pilates (0) não (1) sim **PROFPILAT__**
Atividades aquáticas *(Ex.: Hidroginástica, natação, etc).*
(0) não (1) sim **PROFAQUAT__**
*Qual(is)?*____
Yoga (0) não (1) sim **PROFYOGA__**
Dança *(Ex.: Dança de salão, etc.).* (0) não (1) sim **PROFDANCA__**
*Qual(is)?*____

Outros (0) não (1) sim **PROFOUTMOD__**

Qual(is)? ____

Perguntar as modalidades de aula que ministra na(s) academia(s). Assinalar a alternativa 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o entrevistado cite que ministra Lutas, Pilates e Yoga, assinalar a resposta 'sim' e codificar no espaço específico com o número 1. E ainda, preencher nos demais espaços o número 0.

119. Quais são os seus turnos de trabalho na(s) academia(s)?

Manhã (0) não (1) sim **MANHA__**
Tarde (0) não (1) sim **TARDE__**
Noite (0) não (1) sim **NOITE__**

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo, caso o entrevistado relatar que trabalha pela manhã e também pela tarde, assinalar as respectivas respostas e codificar no campo MANHA__ e no campo TARDE__ com o número 1. No campo NOITE__ deverá ser codificado com o número 0.

120. Como você considera a qualidade dos materiais/ equipamentos da(s) academia(s) que trabalha? *Perguntar referente às máquinas de musculação, anilhas, tatames, bikes indoor, colchonetes, etc.*

(1) **Ruim** (2) **Regular** (3) **Bom** (4) **Ótimo** (5) **Excelente**

Considerar todos os materiais existentes na(s) academia(s). Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **QUAL__**

121. Atualmente você recebe 13º salário de alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico colocando 0 ou 1. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **DEC__**

122. Como é sua forma de recebimento na(s) academia(s)?

(0) **hora-aula** (1) **salário fixo mensal (mensalista)** (8) NSA (9) IGN

Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. Caso o indivíduo responder que recebe as duas formas, codifique no espaço FORREC___ com o número 0 e no espaço FORREC1___ com o número 1. Caso o entrevistado responda que recebe somente por hora-aula, codificar no espaço FORREC____ com o número 0 e no espaço FORREC1 com o número 88.

FORREC__FORREC1__

123. Você possui data fixa para o recebimento em alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico colocando 0 ou 1. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **RECEB__**

124. Você possui outra função além de professor em alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN. *Se sim, qual?* ____

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FUNACAD__**

125. Você recebe ou já recebeu adicional por tempo de serviço em alguma academia?

(0) não (1) sim (9) IGN

Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, especificar qual seria essa outra função. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **ADTEM__**

126. Atualmente você tira férias?
(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 130)
(1) sim
(9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja não, pular para a questão 130. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FER__**

127. Em média, quantos dias/ano você tira de férias? _____dias (888) NSA (999) IGN
Citar o número de dias que o entrevistado possui férias em um mesmo ano. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 888. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 999. **FERDIA__**

128. Alguma academia que você trabalha te dá férias?
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias concedidas pela academia seriam aquelas que o professor não modifica ou recupera aulas/horários. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **FERACAD__**

129. Alguma academia paga você pelas férias?
(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não entenda explique que férias remuneradas seriam dias que ele possui de férias e está recebendo da academia. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não precise responder a questão, preencha no campo adequado com o número 8. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9.
FERREM__

130. Alguma academia estimula a sua capacitação e treinamento?
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **ACADEST__**

131. Alguma academia te paga capacitação e treinamento?
(0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **ACADINV__**

132. Alguma academia realiza reuniões de estudo do tipo:
Em grupo (0) não (1) sim (9) IGN
Individuais (0) não (1) sim (9) IGN
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não saiba ou não queira responder, assinalar e codificar com o número 9. **REUGRUP__REUIND__**

Qual a sua opinião referente:
133. Às condições básicas de higiene da(s) academia(s) que trabalha? *(Considerar a limpeza, existência de paredes mofadas, como exemplo).*
(1) **ruim** (2) **regular** (3) **bom** (4) **ótimo** (5) **excelente** **HIG__**

134. Ao estado de conservação da(s) academia(s) que trabalha? *(Considerar o piso, teto, paredes, sanitários, espelhos, pintura).*
(1) **ruim** (2) **regular** (3) **bom** (4) **ótimo** (5) **excelente** **CONSERV__**

Ler as perguntas, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

Agora vamos conversar sobre sua satisfação profissional

Escala de Satisfação no Trabalho– *OCCUPATIONAL STRESS INDICATOR*

Nas próximas questões, indique a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto do trabalho. *O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado.*
1 – enorme insatisfação
2 – muita insatisfação
3 – alguma insatisfação
4 – alguma satisfação
5 – muita satisfação
6 – enorme satisfação

As questões a seguir, de número 135 a 156, referem-se ao sentimento do(a) professor(a) em relação ao trabalho realizado em academias. Relacionar cada uma das perguntas com a escala acima, a qual considera “6” como enorme satisfação do aspecto perguntado em relação ao seu ambiente de trabalho e “1” como enorme insatisfação da pergunta em questão em relação ao seu ambiente de trabalho. Codificar no campo correspondente à pergunta com o número 1, 2, 3, 4, 5 ou 6. Não esqueça de entregar a folha com as opções de resposta.

Como você se sente com o seu trabalho em relação:

135. Comunicação e acesso às informações na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT1__**
136. Seu relacionamento com outras pessoas na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT2__**
137. A sua opinião de como seu trabalho é avaliado
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT3__**
138. O conteúdo do trabalho que desempenha
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT4__**
139. A motivação por seu trabalho
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT5__**
140. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT6__**
141. A segurança no seu emprego atual na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT7__**
142. O quanto você se identifica com a imagem externa ou realizações na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT8__**
143. O estilo de supervisão que seus superiores usam
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT9__**
144. As mudanças e inovações da academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT10__**
145. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado (a)
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT11__**
146. O crescimento e desenvolvimento em seu trabalho
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT12__**
147. Como os conflitos são resolvidos
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT13__**
148. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece para que você atinja seus objetivos
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT14__**
149. A sua participação em decisões importantes
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT15__**
150. O reconhecimento do seu potencial por parte da academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT16__**
151. A flexibilidade e liberdade na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT17__**

152. O clima psicológico que predomina na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT18__**
153. Seu salário em relação à sua experiência e à responsabilidade que tem
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT19__**
154. A estrutura organizacional da academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT20__**
155. A quantidade de trabalho que você tem para desenvolver
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT21__**
156. O desenvolvimento do seu potencial na academia
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 (6) 6 **SAT22__**

Agora vamos conversar sobre Problemas Musculoesqueléticos

Questionário Nórdico de Sintomas Musculoesqueléticos

No último ano você já teve alguma dor ou desconforto no?
Pescoço (0) não (1) sim
Ombros (0) não (1) sim
Cotovelos (0) não (1) sim
Pulso ou mão (0) não (1) sim
Coluna torácica (0) não (1) sim
Coluna lombar (0) não (1) sim
Coxas (0) não (1) sim
Pernas (0) não (1) sim
Joelhos (0) não (1) sim
Tornozelos (0) não (1) sim

Leia a pergunta e as regiões para o entrevistado. Para cada região descrita positivamente 'sim' (1), pergunte logo em seguida se esse problema lhe atrapalhou para fazer alguma coisa em casa ou fora de casa, alguma vez, no último ano e, se teve essa dor nos últimos sete dias. Sempre que a primeira pergunta tiver como resposta a alternativa 'sim', obrigatoriamente as outras duas deverão ser perguntadas. Nas opções em que o entrevistado tenha dito que 'não', complete os espaços das outras duas colunas que se referem a essa opção com a alternativa 8 (NSA) pois não precisarão ser aplicadas.

187. Antes de dar aulas em academias, você já apresentava algum quadro de dor musculoesquelética em alguma região corporal?
(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) região(ões)?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no campo apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) região(ões) do corpo que o indivíduo já possui dor antes de ministrar aulas em academias. Codificar a resposta no espaço específico. **DORANTES__**

188. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de dor musculoesquelética?
(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar no campo apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) modalidade(s) que o indivíduo teve que deixar de ministrar. Codificar a resposta no espaço específico. **DORMOD__**

Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Vida
Whoqol - Bref

Você deverá ter como referência as <u>últimas duas semanas</u>. O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado. Você deverá relatar qual é a questão para o entrevistado. Por exemplo: 18º questão, fazer a pergunta sobre sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia. Dessa forma, o entrevistado saberá de qual questão se trata sobre qualidade de vida e terá as opções de resposta na folha que foi entregue. Você não precisa ler as opções de resposta.

(1º) **189. Em geral você diria que sua saúde é:**
(1) muito ruim (2) ruim (3) boa (4) muito boa (5) excelente **SF01__**
Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

(2º) **190. Como você avaliaria sua qualidade de vida?**
(1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem boa (4) boa (5) muito boa **AVALQV__**
Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que avalia sua qualidade de vida como "muito boa", codifique no espaço AVALQV__ com o número 5.

(3º) **191. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATSAUDE__**
Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que está "nem satisfeito nem insatisfeito" em relação à sua satisfação com a saúde codifique no espaço SATSAUDE__ com o número 3.

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

(4º) **192. Em que medida você acha que sua dor física impede você de fazer o que você precisa?**
(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente **IMPDOR__**

(5º) **193. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?**
(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente **TRATMED__**

(6º) **194. O quanto você aproveita a vida?**
(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente **APROVIDA__**

(7º) **195. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?**
(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente **SENTVIDA__**

(8º) **196. O quanto você consegue se concentrar?**
(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente **QUANTCON__**

(9º) **197. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?**
(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente **SEGVIDA__**

(10º) **198. Quão saudável é o seu ambiente físico geral (clima, barulho, poluição, atrativos)?**
(1) nada (2) muito pouco (3) mais ou menos (4) bastante (5) extremamente **SAUDAF__**

As questões de número 192 a 198 referem-se ao quanto o indivíduo tem sentido cada uma das questões acima na sua vida. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

(11º) **199. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?**
(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **ENERGDIA__**

(12º) **200. Você é capaz de aceitar sua aparência física?**
(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **ACEITAPF__**

(13º) **201. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?**

(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **DINSUF__**

(14º) **202. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?**
(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **INFDISPO__**

(15º) **203. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?**
(1) nada (2) muito pouco (3) médio (4) muito (5) completamente **OPORTATV__**

As questões de número 199 a 203 referem-se ao quanto o indivíduo tem sentido capaz ou é capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

(16º) **204. Quão bem você é capaz de se locomover?**
(1) muito ruim (2) ruim (3) nem ruim nem bom (4) bom (5) muito bom **CAPLOCOM__**
Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que sua capacidade de locomoção é "bom" codifique no espaço CAPLOCOM__ com o número 4.

Quão satisfeito (a) você está com:

(17º) **205. O seu sono?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATSONO__**

(18º) **206. Sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATATV__**

(19º) **207. Sua capacidade para o trabalho?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATRAB__**

(20º) **208. Consigo mesmo?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATCONS__**

(21º) **209. Suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATRELA__**

(22º) **210. Sua vida sexual?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATSEX__**

(23º) **211. O apoio que você recebe de seus amigos?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATAPOIO__**

(24º) **212. As condições do local onde mora?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATMORA__**

(25º) **213. O seu acesso aos serviços de saúde?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATSERV__**

(26º) **214. O seu meio de transporte?**
(1) muito insatisfeito (2) insatisfeito (3) nem satisfeito nem insatisfeito (4) satisfeito (5) muito satisfeito **SATRANSP__**
As perguntas de número 205 à 214 referem-se à satisfação do indivíduo em relação à diferentes aspectos de sua vida nas duas últimas semanas. Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado.

(27º) **215. Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?**
(1) nunca (2) algumas vezes (3) frequentemente (4) muito frequentemente (5) sempre
FREQNEG__
Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, se o entrevistado responder que a frequência com que tem sentimentos negativos é "algumas vezes", codifique no espaço FREQNEG__ com o número 2.

Agora vamos conversar sobre sua Qualidade de Voz

Protocolo de qualidade de Vida e Voz (QVV)

Gostaria que você pensasse no estado da sua voz nas duas últimas semanas. Considere tanto a gravidade do problema, como sua freqüência de aparecimento. Você terá uma escala e deverá se basear nela para responder as questões.
O entrevistado responderá cada questão de acordo com a seguinte escala. Entregue a escala para o entrevistado. Você não precisa ler as opções de resposta.

1 = nunca acontece e não é um problema
2 = acontece pouco e raramente é problema
3 = acontece às vezes e é um problema moderado
4 = acontece muito e quase sempre é um problema
5 = acontece sempre e realmente é um problema

216. Tenho dificuldades em falar alto ou ser ouvido em ambiente ruidoso.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VFALALT__**
217. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VAR__**
218. Não sei como a voz vai sair quando começo a falar.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VSAIR__**
219. Fico ansioso ou frustrado por causa da minha voz.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VFRUS__**
220. Fico deprimido por causa da minha voz.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VDEPRE__**
221. Tenho dificuldades ao telefone por causa da minha voz.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VDTEL__**
222. Tenho problemas no meu trabalho ou para atuar na minha profissão por causa da voz.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VPROB__**
223. Evito sair socialmente, para festas ou eventos, por causa da minha voz.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VSAIRSOL__**
224. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VREP__**
225. Tenho me tornado menos expansivo por causa da minha voz.
(1) 1 (2) 2 (3) 3 (4) 4 (5) 5 **VEXP__**
Ler a pergunta, entregar a folha com as opções, e assinalar a opção informada pelo entrevistado. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele repete o que fala para ser compreendido. Caso ele responda que acontece às vezes e é um problema moderado, codifique no espaço VREP__ com o número 3.

226. Você antes de dar aulas em academias já apresentava algum quadro de problema vocal frequente como?
Rouquidão (0) não (1) sim **ROUANTE__**

Falhas na voz (0) não (1) sim **FALHANTE__**
Dores na garganta (0) não (1) sim **GARGANTE__**
Outro (0) não (1) sim. *Se sim, qual?*_____________ **OUTANTE__**
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico com o número 0 ou 1. Se o indivíduo responder sim na opção outro, perguntar posteriormente qual o problema e citar por extenso não codificando esse item.

227. Você teve que deixar de dar aula de alguma modalidade em virtude de algum problema vocal?
(0) não (1) sim. Se sim, qual(is) modalidade(s)?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja 'sim', perguntar qual(is) modalidade(s) que o indivíduo teve que deixar de ministrar. Codificar a resposta no espaço específico. **VOZMOD__**

Agora vamos conversar sobre outras problemas de saúde

228. Você tem dores de cabeça frequentes?
(0) não (1) sim **DORCAB__**
229. Tens falta de apetite?
(0) não (1) sim **APETITE__**
230. Dorme mal?
(0) não (1) sim **INSOSRQ__**
231. Se assusta com facilidade?
(0) não (1) sim **SUSTOSRQ__**
232. Tem tremores de mão?
(0) não (1) sim **TREMSRQ__**
233. Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?
(0) não (1) sim **NERVSRQ__**
234. Tem má digestão?
(0) não (1) sim **DIGESRQ__**
235. Tem dificuldade de pensar com clareza?
(0) não (1) sim **IDEBSRQ__**
236. Tem se sentido triste ultimamente?
(0) não (1) sim **TRISTSRQ__**
237. Tem chorado mais do que de costume?
(0) não (1) sim **CHORSRQ__**
238. Consegue sentir algum prazer nas atividades diárias?
(0) não (1) sim **PRAZESRQ__**
239. Tem dificuldade para tomar decisões?
(0) não (1) sim **DECISRQ__**
240. Você acha que seu trabalho é penoso, te causa sofrimento?
(0) não (1) sim **PENOSRQ__**
241. Você acha que tem um papel útil na tua vida?
(0) não (1) sim **UTILSRQ__**
242. Tem perdido o interesse pelas coisas?
(0) não (1) sim **INTERSRQ__**
243. Você se sente uma pessoa sem valor?
(0) não (1) sim **INUTSRQ__**
244. Você alguma vez pensou em acabar com a tua vida?
(0) não (1) sim **MORTSRQ__**
245. Sente-se cansado(a) o tempo todo?
(0) não (1) sim **CANSSRQ__**
246. Tem sensações desagradável no estômago?
(0) não (1) sim **ESTOMSRQ__**
247. Você se cansa com facilidade?
(0) não (1) sim **FACANSRQ__**
Leia cada uma das perguntas e marque 'não' ou 'sim'. Por exemplo, pergunte para o entrevistado se ele tem dores de cabeça freqüente. Caso ele relate que 'sim', codifique no espaço DORCAB__ com o número 1.

Você antes de dar aulas em academias:
248. Já apresentou algum quadro de desvio de comportamento como se sentir deprimido constantemente, ou falta de interesse pela maioria das coisas em sua vida?
(0) não (1) sim (9) IGN **DESVCOMP__**
Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com o número 0 ou 1.

Agora vamos conversar sobre sua atualização profissional

249. Você procura se manter atualizado sobre cursos e eventos profissionais?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. **ATUCURSO__**

250. Você procura atualizar seus conhecimentos?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. **ATUCONH__**

251. Você realizou curso(s)/evento(s) de atualização no último ano?
Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não' e codificar no espaço apropriado com o número 0 ou 1. Caso a resposta seja não, pule para a questão 253 e codifique o espaço CURANO___ com o número 0. Se sim, codifique o espaço CURANO___ com o número 1 e preencher o espaço NCURSO___ com o número de cursos. **CURANO__ NCURSO__**

252. Sobre qual(is) assuntos(s) foi(ram) o(s) curso(s) realizado(s) no último ano?
Ler a questão e citar por extenso as respostas dos entrevistados. Para essa questão não haverá codificação.

253. No último ano, você adquiriu livro (s) relacionados à área que dá aula?
Ler a questão e assinalar 'sim' ou 'não'. Caso a resposta seja 'não', siga para o próxima questão e codifique o espaço LIVADQUI__ com o número 0 e NLIVROS___ com o número 0. Se sim, codificar LIVADQUI___ com o número 1 e NLIVROS___ com o número de livros (1, 2, 3, 4...). **LIVADIQ__NLIVROS__**

Agora vamos conversar sobre conhecimento técnico

254 a 262. Questões sobre conhecimento específico.
Ler a pergunta, as opções e assinalar 'correto', 'incorreto' ou 'não tenho certeza' de acordo com a resposta do entrevistado codificando com 0, 1 ou 2. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

263. A caminhada, para um indivíduo <u>previamente</u> sedentário, pode:
Ler a pergunta e assinalar 'aumentando' ou 'reduzindo' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

264. A duração semanal mínima em minutos de atividade física para que adultos e adolescentes saudáveis sejam considerados ativos são respectivamente de:
(1) **120 e 250 minutos/ sem** (2) **200 e 120 minutos/ sem** (3) **150 e 250 minutos/ sem**
(4) **150 e 300 minutos/ sem** (5) **300 e 200 minutos/ sem** (9) IGN
Ler a pergunta e as opções. Após isso assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

265 a 267. Continuação das questões sobre conhecimento específico.
Ler a pergunta e as opções. Após isso assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

268. Como você considera seus conhecimentos para avaliar, prescrever e orientar alguma atividade física e/ou exercício físico?
Ler a pergunta, as opções e assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

269. Você costuma prescrever, orientar ou recomendar o uso de suplementos alimentares?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

270. Você adquire informação (ões) sobre suplementos nutricionais?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso a resposta seja sim, perguntar qual e citar por extenso. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9.

Agora vamos conversar sobre seus hábitos alimentares

271. Quais refeições você costuma fazer durante o dia?
Café da manha (0) não (1) sim **CAFE__**
Lanche da manha (0) não (1) sim **LANMA__**
Almoço (0) não (1) sim **ALMOCO__**
Lanche da tarde (0) não (1) sim **LANTA__**
Jantar (0) não (1) sim **JANTAR__**
Lanche da noite (0) não (1) sim **LANNO__**
Ler as perguntas, as opções e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

272. Você já fez algum tipo de dieta? (0) não (1) sim
Ler a pergunta assinalar a alternativa referente à resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **TIPDIET__**

273. Você está fazendo algum tipo de dieta?
(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 276)
(1) sim
(8) NSA
Ler a pergunta e assinalar 'não' ou 'sim' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **DIETA__**

274. Qual o motivo da dieta?
(1) **Para perda de peso** **DIETATIP__**
(2) **Para ganho de peso**
(3) **Problema de saúde**
(8) NSA
Ler a pergunta, as opções de resposta e assinalar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico.

275. Há quanto tempo você está fazendo dieta?
___dias____meses____anos = ____dias (88888) NSA
Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo faz dieta há 3 meses e 15 dias, codificar somente em número de dias, ou seja, com o número 105. **DIETATEM__**

276. Em geral quantas vezes por semana você come fruta?
(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 278). *Quantas?_____*
Ler a pergunta e citar por extenso a quantidade de vezes por semana que o entrevistado come frutas. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: O entrevistado citou comer frutas 6 vezes por semana. Codificar no espaço FRUTASEM___ com o número 6. **FRUTASEM__**

277. Quantas porções da fruta você come normalmente no dia?
(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA

Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **FRUTPOR__**

278. Em geral, quantas vezes por semana você come vegetais (como espinafre, alface, tomate, cenouras etc)?
(0) nenhuma (PULE PARA A QUESTÃO 280). *Quantas?*_____
Ler a pergunta e citar por extenso a quantidade de vezes por semana que o entrevistado come vegetais. Codificar a resposta no espaço específico. Exemplo: O entrevistado citou comer vegetais 6 vezes por semana. Codificar no espaço FRUTASEM___ com o número 6.
VEGSEM__

279. Quantas porções de legumes ou vegetais folhosos você come normalmente no dia?
(1) uma (2) duas (3) três (4) quatro ou mais (8) NSA
Ler a pergunta e assinalar a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. **VEGPOR__**

280. Atualmente você consome algum suplemento alimentar ou recurso ergogênico?
(0) não (PULE PARA A QUESTÃO 286, RECORDATÓRIO ALIMENTAR)
(1) sim **USASUPL__**
Ler as perguntas e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. No caso do entrevistado perguntar o que é recurso ergogênico, esclarecer da seguinte forma: são todas as substancias ou artifícios, processos ou procedimentos para a melhoria da performance. Estamos interessados nos alimentares (que contenham alguma vitamina, mineral, aminoácidos ou metabólitos) e farmacológicos (que contenham hormônios, diuréticos, esteróides anabólicos, entre outros).

281. Há quanto tempo?____dias____meses_____anos = ____ dias (88888) NSA
Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Ler a pergunta e anotar de acordo com a resposta do entrevistado. Codificar a resposta no espaço específico. Por exemplo, o indivíduo consome há 6 meses e 10 dias, codificar somente em número de dias, ou seja, com o número 190. **TEMSUPL__**

282. Ao ingerir o produto você segue as recomendações do fabricante?
Ler a pergunta e assinalar 'sim' ou 'não' de acordo com a resposta do entrevistado. Caso o entrevistado não queira ou não saiba responder, codificar a resposta no espaço específico com o número 9. Caso essa questão não se aplique, ou seja, não deva ser respondida, codifique no espaço apropriado com o número 8. **RECFAB__**

283. Que tipo de suplementos? *(pode assinalar mais do que uma opção)*

Multivitamínico ou/e minerais	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**TIPOSUPL1__**
Energéticos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**TIPOSUPL2__**
Protéicos	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**TIPOSUPL3__**
Bebidas desportivas	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**TIPOSUPL4__**
Testosterona/*Tribulus terrestri*	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**TIPOSUPL5__**
Outro(s)	(0) não (1) sim (8) NSA (9) IGN	**TIPOSUPL6__**

Qual(is)? ___________________________
Perguntar o tipo de suplementos que ingere e para cada opção assinalar 'sim' ou 'não' e codificar com o respectivo número no espaço adequado. Caso a resposta também seja outro, perguntar qual e citar por extenso. Codificar a resposta no espaço específico. Caso o indivíduo não necessite responder a questão, assinalar e codificar a questão com o número 8. Ainda, se o entrevistado não saiba ou não queira responder a questão, assinalar e codificar com o número 9.

284. Qual (is) o(s) principais motivo(s) da utilização?
____
____
Ler a questão e citar por extenso as respostas dos entrevistados. Para essa questão não haverá codificação.

285. Descreva o tipo, a quantidade e a frequência de ingestão do suplemento.

Nome comercial/Tipo	**Quantidade** Comprimidos/colheres/ gramas/copos	**Frequencia** Diário/semanal/mensal	**Momento** Pré-treino/durante treino/pós-treino/café/ almoço/janta
1. *Centrum Vitaminas/minerais*	*1 comprimido*	*Por dia*	
2. *Creatina*	*2 g*	*Por dia*	
3.			
4.			
5.			
6.			

Anotar no quadro as informações passadas pelo entrevistado conforme exemplo.

286. Recordatório de 24 horas

A abordagem do entrevistado deverá ser feita da mesma maneira que foi descrita nas seções anteriores, colocando-se à disposição para responder eventuais dúvidas. Esclareça que essa parte da pesquisa tem o objetivo de **saber sobre a alimentação dele no dia de ontem.** Para isso, você irá perguntar quais foram os alimentos que ele comeu e as bebidas que ele tomou ontem, desde a hora em que acordou até a hora que foi dormir.

Explique que essa seção da pesquisa **consiste em um exercício de memória, no qual ele deve fazer um esforço para lembrar tudo o que comeu e bebeu ontem, ao longo de todo o dia**.

ORIENTAÇÕES INICIAIS

Explique que o entrevistado deve relatar **todos** os alimentos que ele comeu e bebeu ontem, nas refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e, também, entre as refeições (lanches e beliscos). Para cada alimento ou bebida relatado, ele deve tentar descrever o **tipo e a quantidade** consumida. Certifique-se de que a quantidade registrada é a quantidade consumida e não a quantidade servida no prato ou a quantidade comprada. Destaque a importância do detalhamento dessas informações. Quanto maior a riqueza de detalhes melhor será o resultado. Valorize também a necessidade dessas informações para a pesquisa, ressaltando a importância da colaboração do entrevistado no preenchimento do questionário.

Oriente o entrevistado sobre a importância de descrever o tipo de alimento ou bebida consumidos:

- qual foi o **alimento consumido** (exemplos: frango, leite, bolacha,...);
- qual foi o **tipo de preparação** (exemplos: frango frito, leite desnatado, bolacha recheada,...);
- se a preparação tinha **molho** (exemplo: molho de tomate, molho branco, molho de carne moída,...);
- qual foi o **pedaço ingerido** (exemplo: coxa, sobrecoxa, peito, asa do frango,...);
- no caso de consumir um alimento industrializado, lembre-se de perguntar qual era a marca do produto (exemplo: salgadinho de milho Fandangos da Elma Chips, iogurte Danone, Vigor, Itambé,...).
- No caso de consumir cereais, como arroz, farinhas, leguminosas como feijão, ervilha, batatas e outros tubérculos, carnes e derivados, frutas, verduras e legumes, não há necessidade de perguntar a marca do produto.

Oriente o entrevistado que, para registrar as quantidades consumidas relativas a cada alimento ou bebida, é importante descrever o **utensílio que foi utilizado**, como por exemplo, o **tipo de colher** (de café, de chá, de sobremesa, de sopa, escumadeira,...), **tipo de copo** (xícara, copo de requeijão, de geléia,...), **tipo de prato** (fundo, raso, de sobremesa, pires,...), se colocou uma **medida cheia ou rasa**.

Antes de iniciar a entrevista, o **próprio entrevistador** deve responder a primeira pergunta: “Que dia da semana foi ontem?”. **Atenção: Essa pergunta não deve ser solicitada ao entrevistado, deve ser preenchida pelo entrevistador.**

Inicie a entrevista pedindo para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições...

Quando o entrevistado iniciar o relato dos alimentos, pergunte se ele se lembra do local e horário e anote na coluna "Local/horário". Após solicitar a informação relativa ao horário, peça ao entrevistado para pensar **em todos os alimentos e bebidas** que foram consumidos no período em questão. Deixe o entrevistado pensar por alguns instantes e enquanto isso, destaque alguns pontos importantes descritos no tópico "lembretes".

Para o registro dos alimentos e bebidas consumidos, é necessário que o entrevistador adote critérios de **organização** para facilitar a análise posterior dos dados. Portanto, **na coluna "Alimento", registre apenas o tipo de alimento consumido**, com a maior riqueza de detalhes que conseguir obter do entrevistado (Exemplo: *bolo caseiro de baunilha com recheio de chocolate*). **Na coluna "Quantidade", serão descritas as quantidades consumidas** de cada alimento (Exemplo: *1 fatia pequena*). Estimule o entrevistado a descrever as quantidades em medidas caseiras (e não em gramas ou volume em ml).

Ao preencher o quadro de registro, primeiro anote todos os alimentos/preparação/bebida citados que o entrevistado consumiu naquele determinado período, à medida que ele for se lembrando, sem se preocupar com as demais informações relativas à quantidade, modo de preparo, marca e outras observações. Após se certificar de que o entrevistado relatou todos os alimentos consumidos naquele período, volte a cada um para obter informação sobre quantidades e modo de preparo.

Sempre que a informação for uma preparação (ex: torta de palmito), procure obter a receita, ingredientes, quantidades e quanto da receita o indivíduo consumiu, para cálculos posteriores da porção ingerida.

Utilize **uma linha por alimento**. Lembre-se que há preparações que devem ser detalhadas utilizando-se mais de uma linha. Exemplo: *salada de alface e tomate.* Nesse caso, é necessário detalhar a quantidade de alface consumida e a quantidade de tomate consumida, além de qualquer molho que tenha sido adicionado como tempero dessa e informado pelo entrevistado.

É fundamental ter em mente que o preenchimento correto desse questionário depende muito da **atuação do entrevistador**. Auxilie o entrevistado a recordar e descrever os alimentos consumidos, **sem induzir sua resposta**. Lembre-se que informações como: alimento *diet*, *light*, ou normal; uso de açúcar (e quantidade) ou de adoçante; consumo de frutas ou verduras com casca ou sem casca; retirada ou não de pele do frango ou gordura aparente da carne; acréscimo de molhos e temperos adicionais,... são muito importantes. **A descrição detalhada é essencial!**

Exemplo 1: se o entrevistado não sabe o **tipo de leite** que consome em casa (integral, desnatado,...), pergunte se lembra a cor do rótulo da caixinha. A maioria dos leites integrais tem destaques em vermelho ou rosa, enquanto que os leites desnatados costumam ter rótulos em azul.

Exemplo 2: se o entrevistado não sabe se tempera sua salada com **óleo ou azeite**, pergunte sobre o formato da embalagem: latas retangulares geralmente são de azeite e latas cilíndricas ou garrafas transparentes são de óleo.

Exemplo 3: para diferenciar **margarina de manteiga**, pergunte também o formato da embalagem. Recipientes de margarina costumam ser potes retangulares, enquanto manteigas são vendidas em embalagens redondas ou em bloquinhos com envoltórios metalizados.

Exemplo 4: se o aluno não souber informar se o refrigerante consumido era **comum ou *light/diet***, pergunte sobre a cor da lata. A maioria das latas de refrigerantes *light/diet* tem cores mais claras, são mais prateadas ou brancas.

A única bebida que **não exige registro é água**. Qualquer outro alimento ou bebida deve ser anotado.

LEMBRETES

Os "lembretes" são dicas que devem estar presentes durante todo o tempo da entrevista para auxiliar na obtenção detalhada do consumo alimentar. Referem-se a dados que normalmente são omitidos pelos entrevistados, mas que são de **importância fundamental** para obter dados acurados da informação.

Os "lembretes" são **específicos para cada período do dia**, mas devem ser retomados ao longo da entrevista. Dessa forma, os "lembretes" dos períodos entre as refeições principais (manhã, tarde e noite) são sempre os mesmos.

Atenção: se o entrevistado mencionar que realizou **jantar no dia anterior**, pergunte se esse jantar foi semelhante a um almoço (arroz, feijão, carne,...) ou se foi como um lanche mais completo (pão, leite,...). Não é necessário registrar essa informação, mas a partir disso, o

pesquisador optará por ler os “lembretes” mais **condizentes para esse período**: ou os mesmos do almoço ou os mesmos do café da manhã.

Não é necessário ler os lembretes para o entrevistado, mas sim é importante que você antes de terminar a entrevista, confira todos esses detalhes.

A seguir apresenta a forma como os “lembretes” podem ser incluídos na entrevista, segundo os períodos do dia.

CAFÉ DA MANHÃ
Lembre-se!
- se você tomou leite, diga se era integral, desnatado, semi-desnatado, fortificado, “de soja”, e se você acrescentou alguma coisa (achocolatado, café, açúcar, adoçante, etc);
- se você tomou suco, diga se era suco natural ou artificial, se foi adicionado açúcar ou adoçante;
- se você comeu bolo ou pão, diga o tipo (pão francês, pão de forma branco ou integral, broa, pão caseiro, pão doce, torrada, bolo com ou sem recheio, etc) e se passou alguma coisa (manteiga, margarina, requeijão, geléia);
- conte também qualquer outro alimento ou bebida que você tenha consumido no café da manhã de ontem e lembre de detalhar a quantidade de cada um deles.

PERÍODO DA MANHÃ/ PERÍODO DA TARDE/ PERÍODO DA NOITE
Lembre-se!
- se você comeu algum chocolate, chiclete, salgado, salgadinho de pacote, ou qualquer outro alimento, diga todos os detalhes que lembrar e a quantidade que você comeu de cada um deles;
- se você bebeu algum suco, iogurte, refrigerante ou qualquer outro líquido, diga qual foi e a quantidade de cada um.

ALMOÇO/ JANTAR
Lembre-se!
- se você comeu carne, diga o tipo (ave, porco, boi, peixe), como foi preparada (grelhada, frita, assada, empanada, ensopada, cozida) e se retirou a pele do frango, o couro do peixe ou a gordura visível da carne;
- se você comeu salada, diga todos os ingredientes e suas quantidades, se foi temperada ou não e o que utilizou para isso (óleo, azeite, vinagre, limão, sal, molho industrializado, etc);
- diga qualquer líquido que você tenha tomado junto com a refeição;
- diga se comeu alguma sobremesa.

PERGUNTAS ADICIONAIS

Ao final do recordatório 24 horas, deve-se perguntar ao entrevistado se há algum alimento ou bebida que ele poderia ter **esquecido de informar anteriormente**. Pergunte por itens que eventualmente podem ter sido omitidos, conforme o exemplo: *“Carlos, você acha que conseguiu lembrar de tudo o que você comeu e bebeu ontem? Você comeu algum doce, chocolate, tomou sorvete, ontem que você não tenha me contado antes? Algum salgadinho? Tomou alguma outra bebida, refrigerante, chá, café, bebida alcoólica?”*

No caso de algum alimento ou bebida ser informado nesse momento e caso não tenha sido registrado anteriormente, o pesquisador deve **voltar no período do dia condizente** ao referido consumo desse item e registrar em detalhes a descrição do mesmo no quadro de registros. Deve-se seguir o mesmo modelo de registro de consumo alimentar utilizado ao longo do questionário: na terceira coluna, anota-se o tipo de alimento ou bebida consumida e na quarta coluna, a descrição da quantidade consumida de cada item.

ORIENTAÇÕES FINAIS

Ao término da entrevista, agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração. Coloque **seu nome e data** no campo correspondente.

Exemplo de abordagem

Depois de pedir para o entrevistado fazer um exercício de memória e tentar lembrar o que ele fez ontem, a que horas ele acordou, o que ele fez depois, onde ele fez as refeições, inicie o registro dos alimentos, tendo como exemplo a seguinte abordagem:

Pergunta (P): Bom, você lembra o que você comeu ou bebeu depois de ter acordado?
Resposta (R): Um pão
P: Que horas eram?
R: Devia ser umas 7:00 horas da manhã.
P: Onde você fez essa refeição?
R: Em casa.
P: Você comeu ou bebeu mais alguma coisa?
R: Tomei café-com-leite.
P: Mais alguma coisa?
R: Acho que não.
P: Bom, agora eu gostaria de saber a quantidade do que você comeu e bebeu.
R: Está bem.
P: Você lembra a quantidade de pão que você comeu?
R: 2 fatias.
P: Fatia de qual tamanho?
R: Mais ou menos assim (a pessoa mostra o tamanho com 2 dedos da mão)
P: O pão que você comeu era puro?
R: Não, eu passei manteiga.
P: Você sabe qual a marca da manteiga que você usou?
R: "Doriana com sal".
P: Em qual quantidade?
R: Um pouco na faca.
O entrevistador deverá anotar:

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Café da manhã Local: *casa* Horário: *7:00h*	*Pão*	*2 fatias*		
	margarina	*Uma ponta de faca*	*X com sal*	

Atenção: apesar do entrevistado ter dito *manteiga*, pela informação da marca comercial constatou-se ser *margarina*. Deve-se, portanto, ser registrado no quadro, *margarina*.

Continuando...
P: Você me disse que também tomou café com leite.
R: Sim.
P: O café era solúvel ou feito em casa?
P: Minha mãe que faz.
P: E o leite, você sabe qual é o tipo e a marca comercial?
P: Leite de caixinha marca "XYZ".
P: Você sabe se era leite integral, semi-desnatado ou desnatado?
R: Era leite integral.
P: E a quantidade de café com leite? Quanto de café e quanto de leite você tomou?
R: Foi meio copo de café e completei com leite.
P: Qual tipo de copo? (*mostrar álbum de fotografias*)
R: Este copo (de requeijão).
P: Quando você completou o copo com leite, ele ficou cheio até a borda ou até a marquinha? (*mostrar álbum de fotografias*)
R: Estava cheio até a marquinha.
P: Você costuma colocar açúcar ou adoçante no café?
R: Eu coloco açúcar.
P: Quanto de açúcar?
R: Uma colher.
P: Qual o tipo de colher? *(mostrar álbum de fotografias)*
R: Uma colher de sobremesa.
P: Você saberia me dizer se foi uma colher cheia, média ou rasa?

R: Foi uma colher média.
P: Você se lembra de ter comido ou bebido mais alguma coisa nesse horário?
R: Não
O entrevistador deverá anotar

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Café da manha Local:	*Leite integral*	*Meio copo*	*x*	
	café	*Meio copo*		
Horário: *7:00h*	*açúcar*	*Uma colher de sobremesa média*		

Passar para o horário seguinte
P: Depois deste horário das 7:00 horas da manhã, você comeu ou bebeu algo?
R: Não me lembro.
P: Então vamos mais para frente, tente lembrar quais outros alimentos você comeu durante o dia.
R: Na hora do almoço foi macarronada.
P: Você lembra do horário?
R: Meio dia.
P: Como era o macarrão que você comeu?
R: Espaguete com molho de tomate.
P: Você sabe se era molho de lata ou se foi feito em casa?
R: Acho que é molho de lata.
P: Tinha mais alguma coisa no macarrão?
R: Eu coloquei queijo ralado.
P: Você lembra de ter comido mais alguma coisa no horário do almoço?
R: Salada.
P: Salada do que?
R: Alface e tomate.
P: Você usou algum tempero?
R: Sal, azeite e vinagre.
P: Então agora vamos ver as quantidades destes alimentos que você comeu no almoço. Quanto de macarrão você comeu?
R: Um prato.
P: Que tipo de prato? *(mostrar álbum de fotografias)*
R: Este prato fundo.
P: E o molho, você saberia me dizer a quantidade?
R: Acho que foi uma concha.
P: Qual tamanho de concha? *(mostrar álbum de fotografias)*
R: Esta aqui (pequena)
P: E o queijo ralado, quanto você comeu?
R: Não sei, deve ser umas duas colheres de sopa.
P: Cheias, médias ou rasas?
R: Acho que cheias.
P: Qual foi a quantidade de alface?
R: Uma folha de alface. *(mostrar álbum de fotografias)*
P: E a quantidade de tomate?
R: Acho que foram umas 2 fatias. *(mostrar álbum de fotografias)*
P: Quanto de azeite, quanto de sal e quanto de vinagre?
R: "a olho".
P: Você comeu mais alguma coisa na hora do almoço?
R: Sobremesa.
P: Qual o tipo de sobremesa?
R: Sorvete de creme.
P: Qual a quantidade?
R: Uma bola.

P: Você sabe a marca comercial?
R: Sorvete de creme da "KiboXYZ".
P: Mais alguma coisa?
R: Um copo de suco de maracujá.
P: É suco de maracujá natural, preparado a partir da fruta ou é suco de garrafa ou já pronto?
R: Foi suco de garrafa.
P: Você sabe a marca do suco?
R: Não.
P: Como você preparou o suco?
R: Não sei, minha mãe foi quem preparou.
P: Estava adoçado?
R: Sim.
P: Você sabe com que sua mãe adoçou?
R: Açúcar.
P: Quanto de açúcar?
R: Não sei, foi ela quem adoçou.
P: Quanto de suco você disse que tomou?
R: Um copo.
P: Qual destes copos? *(mostrar álbum de fotografias)*
R: Este de requeijão.
P: Quanto do copo você bebeu?
R: Um copo cheio.
P: Agora, voltando um pouco para o período entre o café da manhã e o almoço. Você se lembrou de ter comido ou bebido algo?
R: Sim, uma laranja.
P: Qual o tipo de laranja?
R: Laranja pêra.
P: Olhando estas figuras, você sabe me dizer que tamanho era a pêra?
R: Acho que era pequena. *(mostrar álbum de fotografias)*
P: Que horas eram?
R: Umas 10h.
P: Você comeu ou bebeu mais alguma coisa neste horário?
R: Não
O entrevistador deverá anotar:

Lanche da manhã Local: Horário: *10:00h*	**Alimento**	**Quantidade**	**Marca**	**OBS.**
	Laranja pêra	*1 un pequena*		

Continuando...
P: Neste horário das 12h você informou comer (relembrar todos os alimentos). Lembra de mais algum alimento? E depois? Comeu mais alguma coisa?
R: Um refrigerante com pão de queijo.
P: Que horas eram?
R: Acho que eram umas 3:00 horas da tarde.
P: Qual refrigerante você tomou?
R: Coca-cola
P: Você sabe me dizer se o refrigerante era comum ou light/diet?
R: Comum.
P: E a quantidade?
R: Uma latinha.
P: E o pão-de-queijo? Qual o tamanho?
R: Era na lanchonete (mostra com a mão o tamanho do pão-de-queijo)

O preenchimento do registro deve continuar, seguindo esta mesma orientação, até o entrevistado se lembrar de tudo o que comeu e bebeu no dia anterior até a hora em que foi dormir.
Exemplo de como preencher:

Refeição	Alimento	Quantidade (gr/medida caseira)	Marca	OBS.
Café da manhã Local: Horário: *7:00h*	*Pão*	*2 fatias*		
	margarina	*Uma ponta de faca*	*X com sal*	
	Leite integral	*Meio copo*	*x*	
	café	*Meio copo*		
	açúcar	*Uma col de sobremesa média*		
Lanche da manhã Local: Horário: *10:00h*	*Laranja pêra*	*1 un pequena*		
Almoço Local: Horário: *12:00h*	*Macarrão espaguete*	*1 prato fundo*		
	Molho de tomate	*1 concha pequena*		*de lata*
	Queijo parmezão ralado	*2 col de sopa cheias*		
	alface	*1 folha*		
	Tomate	*2 fatias*		
	azeite	*à olho*		
	vinagre	*à olho*		
	sal	*à olho*		
	sorvete	*1 bola*		
	Suco de maracujá diluido	*1 copo de requeião cheio*		*de garrafa*

E assim por diante!

Encerrar a entrevista:

Ao terminar o preenchimento do registro, leia em voz alta o que foi registrado, cheque todos os dados com o entrevistado e verifique se não há mais nada a ser adicionado. Agradeça o entrevistado por sua valiosa colaboração.

ANEXO E – COMITÊ DE ÉTICA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COMITE DE ÉTICA EM PESQUISA DA ESEF/UFPEL

Pelotas, 13 de outubro de 2011.

Ao Prof.
Felipe Fossati Reichert

Prezado Senhor,

Vimos, através deste, informar a aprovação do projeto intitulado "Profissionais de educação física nas academias de pelotas: Um raio-x sobre a saúde, conhecimento e condições de trabalho" no Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel, com protocolo nº 021/2011.

Sendo o que se apresenta, reitero votos de apreço e consideração.

Cordialmente

Suzete Chiviacowsky Clark

Profa. Dra. Suzete Chiviacowsky Clark
Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa da
ESEF-UFPel

ANEXO F – NORMAS DE PUBLICAÇÃO CADERNOS DE SAÚDE PÚBLICA

Instrução para autores

Escopo e política

Cadernos de Saúde Pública/Reports in Public Health (CSP) publica artigos originais com elevado mérito científico que contribuam ao estudo da saúde pública em geral e disciplinas afins.

Forma e preparação de manuscritos

Recomendamos aos autores a leitura atenta das instruções abaixo antes de submeterem seus artigos a Cadernos de Saúde Pública.

1. CSP aceita trabalhos para as seguintes seções:

1.1 Revisão - revisão crítica da literatura sobre temas pertinentes à saúde pública (máximo de 8.000 palavras e 5 ilustrações);
1.2 Artigos - resultado de pesquisa de natureza empírica, experimental ou conceitual (máximo de 6.000 palavras e 5 ilustrações);
1.3 Notas - nota prévia, relatando resultados parciais ou preliminares de pesquisa (máximo de 1.700 palavras e 3 ilustrações);
1.4 Resenhas - resenha crítica de livro relacionado ao campo temático de CSP, publicado nos últimos dois anos (máximo de 1.200 palavras);
1.5 Cartas - crítica a artigo publicado em fascículo anterior de CSP (máximo de 1.200 palavras e 1 ilustração);
1.6 Debate - artigo teórico que se faz acompanhar de cartas críticas assinadas por autores de diferentes instituições, convidados pelo Editor, seguidas de resposta do autor do artigo principal (máximo de 6.000 palavras e 5 ilustrações);
1.7 Fórum - seção destinada à publicação de 2 a 3 artigos coordenados entre si, de diferentes autores, e versando sobre tema de interesse atual (máximo de 12.000 palavras no total). Os interessados em submeter trabalhos para essa seção devem consultar o Conselho Editorial.

2. Normas para envio de artigos

2.1 CSP publica somente artigos inéditos e originais, e que não estejam em avaliação em nenhum outro periódico simultaneamente. Os autores devem declarar essas condições no processo de submissão. Caso seja identificada a publicação ou submissão simultânea em outro periódico o artigo será desconsiderado. A submissão simultânea de um artigo científico a mais de um periódico constitui grave falta de ética do autor.
2.2 Serão aceitas contribuições em português, espanhol ou inglês.
2.3 Notas de rodapé e anexos não serão aceitos.
2.4 A contagem de palavras inclui o corpo do texto e as referências bibliográficas, conforme item 12.13.

3. Publicação de ensaios clínicos

3.1 Artigos que apresentem resultados parciais ou integrais de ensaios clínicos devem obrigatoriamente ser acompanhados do número e entidade de registro do ensaio clínico.
3.2 Essa exigência está de acordo com a recomendação da BIREME/OPAS/OMS sobre o Registro de Ensaios Clínicos a serem publicados a partir de orientações da

Organização Mundial da Saúde - OMS, do International Committee of Medical Journal Editors (www.icmje.org) e do Workshop ICTPR.
3.3 As entidades que registram ensaios clínicos segundo os critérios do ICMJE são:
a) Australian New Zealand Clinical Trials Registry (ANZCTR)
b) ClinicalTrials.gov
c) International Standard Randomised Controlled Trial Number (ISRCTN)
d) Nederlands Trial Register (NTR)
e) UMIN Clinical Trials Registry (UMIN-CTR)
f) WHO International Clinical Trials Registry Platform (ICTRP)

4. Fontes de financiamento

4.1 Os autores devem declarar todas as fontes de financiamento ou suporte, institucional ou privado, para a realização do estudo.
4.2 Fornecedores de materiais ou equipamentos, gratuitos ou com descontos, também devem ser descritos como fontes de financiamento, incluindo a origem (cidade, estado e país).
4.3 No caso de estudos realizados sem recursos financeiros institucionais e/ou privados, os autores devem declarar que a pesquisa não recebeu financiamento para a sua realização.

5. Conflito de interesses

5.1 Os autores devem informar qualquer potencial conflito de interesse, incluindo interesses políticos e/ou financeiros associados a patentes ou propriedade, provisão de materiais e/ou insumos e equipamentos utilizados no estudo pelos fabricantes.

6. Colaboradores

6.1 Devem ser especificadas quais foram as contribuições individuais de cada autor na elaboração do artigo.
6.2 Lembramos que os critérios de autoria devem basear-se nas deliberações do International Committee of Medical Journal Editors, que determina o seguinte: o reconhecimento da autoria deve estar baseado em contribuição substancial relacionada aos seguintes aspectos: 1. Concepção e projeto ou análise e interpretação dos dados; 2. Redação do artigo ou revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; 3. Aprovação final da versão a ser publicada. Essas três condições devem ser integralmente atendidas.

7. Agradecimentos

7.1 Possíveis menções em agradecimentos incluem instituições que de alguma forma possibilitaram a realização da pesquisa e/ou pessoas que colaboraram com o estudo mas que não preencheram os critérios para serem co-autores.

8. Referências

8.1 As referências devem ser numeradas de forma consecutiva de acordo com a ordem em que forem sendo citadas no texto. Devem ser identificadas por números arábicos sobrescritos (Ex.: Silva[1]). As referências citadas somente em tabelas e figuras devem ser numeradas a partir do número da última referência citada no texto. As referências citadas deverão ser listadas ao final do artigo, em ordem numérica, seguindo as normas gerais dos Requisitos Uniformes para Manuscritos Apresentados a Periódicos Biomédicos (http://www.nlm.nih.gov/citingmedicine/).

8.2 Todas as referências devem ser apresentadas de modo correto e completo. A veracidade das informações contidas na lista de referências é de responsabilidade do(s) autor(es).
8.3 No caso de usar algum *software* de gerenciamento de referências bibliográficas (Ex. EndNote ®), o(s) autor(es) deverá(ão) converter as referências para texto.

9. Nomenclatura

9.1 Devem ser observadas as regras de nomenclatura zoológica e botânica, assim como abreviaturas e convenções adotadas em disciplinas especializadas.

10. Ética em pesquisas envolvendo seres humanos

10.1 A publicação de artigos que trazem resultados de pesquisas envolvendo seres humanos está condicionada ao cumprimento dos princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki (1964, reformulada em 1975, 1983, 1989, 1996 e 2000), da World Medical Association.
10.2 Além disso, deve ser observado o atendimento a legislações específicas (quando houver) do país no qual a pesquisa foi realizada.
10.3 Artigos que apresentem resultados de pesquisas envolvendo seres humanos deverão conter uma clara afirmação deste cumprimento (tal afirmação deverá constituir o último parágrafo da seção Metodologia do artigo).
10.4 Após a aceitação do trabalho para publicação, todos os autores deverão assinar um formulário, a ser fornecido pela Secretaria Editorial de CSP, indicando o cumprimento integral de princípios éticos e legislações específicas.
10.5 O Conselho Editorial de CSP se reserva o direito de solicitar informações adicionais sobre os procedimentos éticos executados na pesquisa.

11. Processo de submissão *online*

11.1 Os artigos devem ser submetidos eletronicamente por meio do sítio do Sistema de Avaliação e Gerenciamento de Artigos (SAGAS), disponível em http://www.ensp.fiocruz.br/csp/.
Outras formas de submissão não serão aceitas. As instruções completas para a submissão são apresentadas a seguir. No caso de dúvidas, entre em contado com o suporte sistema SAGAS pelo e-mail: csp-artigos@ensp.fiocruz.br.
11.2 Inicialmente o autor deve entrar no sistema SAGAS. Em seguida, inserir o nome do usuário e senha para ir à área restrita de gerenciamento de artigos. Novos usuários do sistema SAGAS devem realizar o cadastro em "Cadastre-se" na página inicial. Em caso de esquecimento de sua senha, solicite o envio automático da mesma em "Esqueceu sua senha? Clique aqui".
11.3 Para novos usuários do sistema SAGAS. Após clicar em "Cadastre-se" você será direcionado para o cadastro no sistema SAGAS. Digite seu nome, endereço, e-mail, telefone, instituição.

12. Envio do artigo

12.1 A submissão *online* é feita na área restrita do Sistema de Avaliação e Gerenciamento de Artigos (SAGAS). O autor deve acessar a "Central de Autor" e selecionar o *link* "Submeta um novo artigo".
12.2 A primeira etapa do processo de submissão consiste na verificação às normas de publicação de CSP. O artigo somente será avaliado pela Secretaria Editorial de CSP se cumprir todas as normas de publicação.
12.3 Na segunda etapa são inseridos os dados referentes ao artigo: título, título corrido, área de concentração, palavras-chave, informações sobre financiamento e

conflito de interesses, resumo, *abstract* e agradecimentos, quando necessário. Se desejar, o autor pode sugerir potenciais consultores (nome, e-mail e instituição) que ele julgue capaz de avaliar o artigo.

12.4 O título completo (no idioma original e em inglês) deve ser conciso e informativo, com no máximo 150 caracteres com espaços.

12.5 O título corrido poderá ter máximo de 70 caracteres com espaços.

12.6 As palavras-chave (mínimo de 3 e máximo de 5 no idioma original do artigo) devem constar na base da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), disponível: http://decs.bvs.br/.

12.7 *Resumo*. Com exceção das contribuições enviadas às seções Resenha ou Cartas, todos os artigos submetidos em português ou espanhol deverão ter resumo na língua principal e em inglês. Os artigos submetidos em inglês deverão vir acompanhados de resumo em português ou em espanhol, além do abstract em inglês. O resumo pode ter no máximo 1100 caracteres com espaço.

12.8 *Agradecimentos*. Possíveis agradecimentos às instituições e/ou pessoas poderão ter no máximo 500 caracteres com espaço.

12.9 Na terceira etapa são incluídos o(s) nome(s) do(s) autor(es) do artigo, respectiva(s) instituição(ões) por extenso, com endereço completo, telefone e e-mail, bem como a colaboração de cada um. O autor que cadastrar o artigo automaticamente será incluído como autor de artigo. A ordem dos nomes dos autores deve ser a mesma da publicação.

12.10 Na quarta etapa é feita a transferência do arquivo com o corpo do texto e as referências.

12.11 O arquivo com o texto do artigo deve estar nos formatos DOC (Microsoft Word), RTF (Rich Text Format) ou ODT (Open Document Text) e não deve ultrapassar 1 MB.

12.12 O texto deve ser apresentado em espaço 1,5cm, fonte Times New Roman, tamanho 12.

12.13 O arquivo com o texto deve conter somente o corpo do artigo e as referências bibliográficas. Os seguintes itens deverão ser inseridos em campos à parte durante o processo de submissão: resumo e abstract; nome(s) do(s) autor(es), afiliação ou qualquer outra informação que identifique o(s) autor(es); agradecimentos e colaborações; ilustrações (fotografias, fluxogramas, mapas, gráficos e tabelas).

12.14 Na quinta etapa são transferidos os arquivos das ilustrações do artigo (fotografias, fluxogramas, mapas, gráficos e tabelas), quando necessário. Cada ilustração deve ser enviada em arquivo separado clicando em "Transferir".

12.15 *Ilustrações.* O número de ilustrações deve ser mantido ao mínimo, conforme especificado no item 1 (fotografias, fluxogramas, mapas, gráficos e tabelas).

12.16 Os autores deverão arcar com os custos referentes ao material ilustrativo que ultrapasse o limite e também com os custos adicionais para publicação de figuras em cores.

12.17 Os autores devem obter autorização, por escrito, dos detentores dos direitos de reprodução de ilustrações que já tenham sido publicadas anteriormente.

12.18 *Tabelas.* As tabelas podem ter 17cm de largura, considerando fonte de tamanho 9. Devem ser submetidas em arquivo de texto: DOC (Microsoft Word), RTF (Rich Text Format) ou ODT (Open Document Text). As tabelas devem ser numeradas (números arábicos) de acordo com a ordem em que aparecem no texto.

12.19 *Figuras*. Os seguintes tipos de figuras serão aceitos por CSP: Mapas, Gráficos, Imagens de satélite, Fotografias e Organogramas, e Fluxogramas.

12.20 Os mapas devem ser submetidos em formato vetorial e são aceitos nos seguintes tipos de arquivo: WMF (Windows MetaFile), EPS (Encapsuled PostScript) ou SVG (Scalable Vectorial Graphics). Nota: os mapas gerados originalmente em formato de imagem e depois exportados para o formato vetorial não serão aceitos.

12.21 Os gráficos devem ser submetidos em formato vetorial e serão aceitos nos seguintes tipos de arquivo: XLS (Microsoft Excel), ODS (Open Document

Spreadsheet), WMF (Windows MetaFile), EPS (Encapsuled PostScript) ou SVG (Scalable Vectorial Graphics).
12.22 As imagens de satélite e fotografias devem ser submetidas nos seguintes tipos de arquivo: TIFF (Tagged Image File Format) ou BMP (Bitmap). A resolução mínima deve ser de 300dpi (pontos por polegada), com tamanho mínimo de 17,5cm de largura.
12.23 Os organogramas e fluxogramas devem ser submetidos em arquivo de texto ou em formato vetorial e são aceitos nos seguintes tipos de arquivo: DOC (Microsoft Word), RTF (Rich Text Format), ODT (Open Document Text), WMF (Windows MetaFile), EPS (Encapsuled PostScript) ou SVG (Scalable Vectorial Graphics).
12.24 As figuras devem ser numeradas (números arábicos) de acordo com a ordem em que aparecem no texto.
12.25 Títulos e legendas de figuras devem ser apresentados em arquivo de texto separado dos arquivos das figuras.
12.26 *Formato vetorial*. O desenho vetorial é originado a partir de descrições geométricas de formas e normalmente é composto por curvas, elipses, polígonos, texto, entre outros elementos, isto é, utilizam vetores matemáticos para sua descrição.
12.27 *Finalização da submissão*. Ao concluir o processo de transferência de todos os arquivos, clique em "Finalizar Submissão".
12.28 *Confirmação da submissão.* Após a finalização da submissão o autor receberá uma mensagem por e-mail confirmando o recebimento do artigo pelos CSP. Caso não receba o e-mail de confirmação dentro de 24 horas, entre em contato com a secretaria editorial de CSP por meio do e-mail: csp-artigos@ensp.fiocruz.br.

13. Acompanhamento do processo de avaliação do artigo

13.1 O autor poderá acompanhar o fluxo editorial do artigo pelo sistema SAGAS. As decisões sobre o artigo serão comunicadas por e-mail e disponibilizadas no sistema SAGAS.
13.2 O contato com a Secretaria Editorial de CSP deverá ser feito através do sistema SAGAS.

14. Envio de novas versões do artigo

14.1 Novas versões do artigo devem ser encaminhadas usando-se a área restrita do sistema SAGAS, acessando o artigo e utilizando o *link*"Submeter nova versão".

15. Prova de prelo

15.1 Após a aprovação do artigo, a prova de prelo será enviada para o autor de correspondência por e-mail. Para visualizar a prova do artigo será necessário o programa Adobe Reader ®. Esse programa pode ser instalado gratuitamente pelo site:http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html.
15.2 A prova de prelo revisada e as declarações devidamente assinadas deverão ser encaminhadas para a secretaria editorial de CSP por e-mail (cadernos@ensp.fiocruz.br) ou por fax +55(21)2598-2514 dentro do prazo de 72 horas após seu recebimento pelo autor de correspondência.

Cadernos de Saúde Pública

Rua Leopoldo Bulhões, 1480
21041-210 - Rio de Janeiro - RJ – Brasil
Tel.: +55 21 2598-2511 / 2598-2508
cadernos@ensp.fiocruz.br
Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz